

**1.Пояснительная записка**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании  следующих нормативно - правовых документов:

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

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

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

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

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

* 1. **Актуальность.**

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**1.2.** **Целью программы:** создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

**1.3. Задачи:**

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,

укрепление здоровья, закаливание организма.

4.Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости,

равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей)

для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

**1.4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- 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.

**1.5. Возрастная ориентация:** 10-17 лет.

**1.6. Срок реализации:** Сентябрь – май 2021-2022 года. 34 часа.

**1.7. Режим занятий:** 1 час

**1.8. Форма занятий:** групповая.

**1.9. Прогнозируемый результат:**

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

**2.Формы контроля деятельности:**

1. Информационно-познавательные (беседы, показ)

2. Творческие (развивающие игры)

3. Методы контроля и самоконтроля (тестирование, беседы)

**3.Календарно-тематический план проведения занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Практическое задание** | **Количество часов** |
| 1 |  | История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.  Изучение элементов стола и ракетки. | Изучение истории возникновения и характеристики игры | 1 час |
| 2 |  | Изучение плоскостей вращения мяча. | Разучивание плоскостей вращения мяча. | 1 час |
| 3 |  | Строевые упражнения.  Общеразвивающие упражнения без предметов. | Разучивание строевых упражнений.  Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 час |
| 4 |  | Различные виды бега с ускорениями и без. | Разучивание различных видов бега с ускорениями и без. | 1 час |
| 5 |  | Изучение хваток. Удар толчком слева.  Элементарная подача толчком слева | Разучивание хваток. Удар толчком слева.  Элементарная подача толчком слева | 1 час |
| 6 |  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой.  Подвижные игры и эстафеты. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой.  Подвижные игры и эстафеты. | 1 час |
| 7 |  | Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме.  Гигиена и врачебный контроль.  Тактика одиночных игр. | Разучивание сведений о гигиене, закаливании и режиме.  Гигиена и врачебный контроль.  Тактика одиночных игр. | 1 час |
| 8 |  | Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. | Разучивание выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. | 1 час |
| 9 |  | Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала | Разучивание разнообразных метания мячей разного диаметра и материала | 1 час |
| 10 |  | Удар «накатом» справа.  Удар «накатом» слева.  Тактика парных игр. | Закрепление техники.  Удар «накатом» справа.  Удар «накатом» слева.  Тактика парных игр. | 1 час |
| 11 |  | Различные виды приседаний.  Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. | Различные виды приседаний.  Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. | 1 час |
| 12 |  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой.  Подвижные игры и эстафеты. | Закрепление техники общеразвивающих упражнений со скакалкой.  Подвижные игры и эстафеты. | 1 час |
| 13 |  | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 1 час |
| 14 |  | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | Разучивание техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 1 час |
| 15 |  | Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего. | Разучивание тактики одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего. | 1 час |
| 16 |  | Тактика нападающего против нападающего.  Удар «накатом» справа.  Удар «накатом» слева. | Разучивание тактики нападающего против нападающего.  Удар «накатом» справа.  Удар «накатом» слева. | 1 час |
| 17 |  | Игра-подача Обучение подачи «Маятник». | Разучивание игры-подачи обучение подачи «Маятник». | 1 час |
| 18 |  | Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку». | Выполнение упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку». | 1 час |
| 19 |  | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты. | Выполнение общеразвивающих упражнений с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты. | 1 час |
| 20 |  | Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач. | Разучивание подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач. | 1 час |
| 21 |  | Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего. | Разучивание тактики одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего. | 1 час |
| 22 |  | Основные двигательные качества, развиваемые игрой.  Тактика нападающего против нападающего. | Закрепление основных двигательных качеств, развиваемые игрой.  Тактика нападающего против нападающего. | 1 час |
| 23 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Подвижные игры и эстафеты. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Подвижные игры и эстафеты. | 1 час |
| 24 |  | Учебная игра.  Упражнения  с отягощением. | Закрепление техники на практике.  Учебная игра.  Упражнения  с отягощением. | 1 час |
| 25 |  | Обучение техники «срезка» мяча. | Разучивание техники «срезка» мяча. | 1 час |
| 26 |  | Подача «накатами» слева и справа.  Выполнение контрольных нормативов. | Разучивание техники подачи «накатами» слева и справа.  Выполнение контрольных нормативов. | 1 час |
| 27 |  | Упражнения  с отягощением.  Игра в «крутиловку». | Упражнения  с отягощением.  Игра в «крутиловку». | 1 час |
| 28 |  | Совершенствование техники срезки в игре. | Закрепление техники срезки в игре. | 1 час |
| 29 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами.  Подвижные игры и эстафеты. | Общеразвивающие упражнения с предметами.  Подвижные игры и эстафеты. | 1 час |
| 30 |  | Упражнения  с отягощением.  Игра в «крутиловку» | Закрепление техники упражнений  с отягощением.  Игра в «крутиловку» | 1 час |
| 31 |  | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. | Закрепление подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. | 1 час |
| 32 |  | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | Закрепление подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 1 час |
| 33 |  | Основные двигательные качества, развиваемые игрой.  Тактика нападающего против нападающего. | Закрепление основных двигательных качеств, развиваемые игрой.  Тактика нападающего против нападающего. | 1 час |
| 34 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Подвижные игры и эстафеты. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Подвижные игры и эстафеты. | 1 час |

**5.Литература:**

1. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
2. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
3. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.

4 Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.