

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст: 15-17 лет
Составитель:
учитель физической культуры
Некрасов Владимир Юрьевич

г. Липецк, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Учебный план

1.4. Календарный учебный график

1.5. Содержание программы

1.6. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации *(материально-технические, информационно-методические, кадровые)*

2.2. Формы и виды аттестации

3. Список литературы

4. Приложение. Календарно-тематический план спортивной секции «Настольный теннис»

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Настольный теннис» (далее – Программа) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень усвоения Программы – базовый.

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Форма обучения – очная (с применением онлайн-консультаций).

Место реализации – детское объединение дополнительного образования МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

Сроки реализации Программы – 1 год обучения – 70 часов.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. N 533;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049—
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 /Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189, 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)».
- Письмо Роспотребнадзора от 20.07.2020 № 02/14783-2020-32 «О разъяснении требований санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20», с учетом рекомендаций «Об организации работы общеобразовательных организаций», разработанных Роспотребнадзором совместно с Министерством просвещения Российской Федерации.
- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.
- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

- Дополнительная образовательная программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на 2020-2021 учебный год
- Календарный учебный график МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на 2020-2021 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МАОУ СОШ № 29 г. Липецка
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Характеристика предмета изучения

Настольный теннис — это игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Актуальность: Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России и главная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в образовательных организациях страны - создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Все эти уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Адресат программы: возраст учащихся, на который рассчитана данная Программа - 15 - 17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 15 лет: мальчики, девочки, желающие, без предварительного отбора. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип коллективного обучения с индивидуальным подходом. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенного влияния на работу в объединении.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Уровень программы – ознакомительный, объем 70 часов, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

Сроки реализации программы: 1 год - 70 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 35 учебные недели (2 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

1.2. Цель и задачи Программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами - настольного тенниса.

Задачи программы:

Общие:

- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям мини-настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по - настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами настольного тенниса.

1.3. Учебный план реализации Программы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	1	1	0	Входной (стартовый) контроль (тестирование физической подготовленности)
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	Текущий контроль (контроль техники игры)
3	Специальная физическая подготовка	4	0,5	3,5	Текущий контроль (контроль техники игры)
4	Основы техники и тактики игры.	47	6	41	Текущий контроль (контроль техники игры)
5	Соревнования.	10	0,5	9,5	Итоговый контроль (соревнования)
	Итого	70	9	61	

1.4. Календарный учебный график реализации Программы в 2020-2021 учебном году

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Начало учебного года	1.09.2020
Окончание учебного года	28.05.2021 (для 9-11 классов)
Продолжительность учебного года	9-11 классы: 35 недель
Продолжительность четвертей	I четверть: 9-11 классы: 1.09.2020 – 30.10.2020 (9 недель) II четверть: 9-11 классы: 9.11.2020 – 29.12.2020 (7 недель и 2 дня) III четверть: 9-11 классы: 11.01.2021 – 19.03.2021 (10 недель) IV четверть 9-11 классы: 29.03.2021 – 28.05.2021 (9 недель)
Сроки и продолжительность каникул	Осенние каникулы 9-11 классы: с 31 октября по 8 ноября 2020 г. Зимние каникулы 9-11 классы: с 30 декабря 2020 по 10 января 2021 г. Весенние каникулы 9-11 классы: с 20 по 28 марта 2021 г. Летние каникулы 9-11 классы: с 29 мая по 31 августа 2021 года 1 классы: с 25 мая по 31 августа 2021 года
Сроки проведения промежуточной аттестации	9-11 классы: 24 - 28.05.2021 года
Количество учебных дней в неделю	5
Дни Здоровья	11 сентября 2020 года 29 декабря 2020 года 22 февраля 2021 года 7 апреля 2021 года 24 мая 2021 года (1 классы)
Начало урочной деятельности	1 смена: 8.00
Начало внеурочной деятельности	Понедельник 13.05-13.45, Вторник 13.05-13.45

Расписание звонков

Классы	I смена		
	Понедельник-пятница	Продолжительность уроков	Продолжительность перемен
9-11 классы	1 четверть	35 минут	10 минут

	1. 8.00-8.35 2. 8.45-9.20 3. 10.00-10.35		40 минут (дин. пауза)
	2 четверть 1. 8.00-8.35 2. 8.45-9.20 3. 10.00-10.35 4. 10.55-11.30 5. 11.40-12.15 (1 раз в неделю за счет урока физической культуры)	35 минут	10 минут 40 минут (дин. пауза) 20 минут 10 минут
	3-4 четверти 1. 8.00-8.35 2. 8.45-9.20 3. 10.00-10.35 4. 10.55-11.30 5. 11.40-12.15 (1 раз в неделю за счет урока физической культуры)	35 минут	10 минут 40 минут (дин. пауза) 20 минут 10 минут
Классы	II смена		
	Понедельник-пятница	Продолжительность уроков	Продолжительность перемен
	1. 13.05-13.40 2. 13.55-14.30 3. 14.50-15.25 4. 15.45-16.20 5. 16.35-17.10	35 минут	15 минут 20 минут 20 минут 15 минут
	1. 13.55-14.30 2. 14.50-15.25 3. 15.45-16.20 4. 16.35-17.10 5. 17.20-17.55	35 минут	20 минут 20 минут 15 минут 10 минут

Занятия внеурочной деятельности проводятся не ранее, чем через 45 минут после окончания последнего урока 1 смены, для второй смены занятия внеурочной деятельности заканчиваются не позднее, чем за 45 до начала первого урока. Продолжительность занятия – 40 минут.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	24.05.2021	35	70	2 раза в неделю по 1 часу

1. Регламент образовательного процесса: 1 год обучения – 2 часа в неделю (70 часов в год).

2. Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ СОШ №29 г. Липецка в свободное от уроков время, включая каникулярный период.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 20.00.

Продолжительность занятия – 40 минут.

После 40 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10-15 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

3. Аттестация учащихся: промежуточная (итоговая) – май.

4. Школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки реализации программы	С 04.09.2020 г. до 31.05.2021 г.	
Количество учебных недель	35 недель	
Количество часов в месяц	«Настольный теннис»- 8	
Количество часов в неделю	«Настольный теннис»- 2	
Режим работы:	День недели	Время
	Понедельник	15.00-15.40
	Вторник	15.00-15.40
Продолжительность занятия	40 минут	
Перерыв между занятиями	10 минут	

Образовательный процесс может осуществляться в форме поездок, экскурсий, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий: соревнований, турниров.

1.5. Содержание Программы

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

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, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: 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. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор, темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная

стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения по программе учащиеся должны знать:

- историю настольного тенниса;
- основные приёмы и правила игры;
- основы техники и тактики игры;
- правила проведения соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

К концу обучения по программе учащиеся должны уметь:

- бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть технико-тактической подготовкой игры в настольный теннис;
- развивать координацию движений и основные физические качества;
- работать в коллективе.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по Программе в МАОУ СОШ № 29 г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные;
- материально-технические;
- информационно-методические;
- кадровые.

2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности.

Наполняемость в группах составляет: от 8 до 15.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, индивидуального подхода, возможностей учащихся.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 20.00.

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы подвижных игр требует наличия спортсооружений: спортивный зал, тренажерный зал, а также наличия спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь, обеспечивающий условия выполнения программы:

- Теннисные столы
- Ракетки
- Теннисные мячи
- Сетки
- Различные виды мячей
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные

Информационно-методическое обеспечение

В учебно-тренировочном процессе в основном используется групповая форма обучения, а также индивидуальная. Методы организации учебно-воспитательного процесса – наглядный, словесный, игровой, повторный, соревновательный.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- материалы, инструменты, оборудование, игрушки;
- дидактические пособия: рисунки, фото, шаблоны;
- видеоматериалы.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
 2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС,1999.
 3. Бачурова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.
 4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС,1979.
 5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. -М.: ФиС,2000.
 6. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). -М.: ФиС,1984.
 7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. -М.: РГАФК,1997.
 8. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. -М.: ФиС,1990.
 9. Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
 10. Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры.1983. -№10.
 11. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы). М.: «Просвещение». -2001.
 12. Лях В.И. Физическое воспитание (8-9 классы). -М.: «Просвещение». - 2001.
 13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс. -2003.
 14. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс». -2001.
 15. Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.: «Просвещение». - 2001.
 16. Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа. -2001.
 17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа. -2001.
- Список литературы для детей:
1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК. 1995.
 2. Неизвестное об известном (Под ред. О.В.Матыцина. -М.1995. 3.Правила настольного тенниса. -М,2002.
 3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л, Лениздат,1989.

Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»-М,1998.

Кадровое обеспечение

Согласно Приказу от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (часть 5 статьи 46 Федерального закона об образовании) привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Физкультурно-спортивной секцией руководит учитель физической культуры Некрасов Владимир Юрьевич.

2.2. Формы и виды аттестации

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос-игра;
- соревнование-игра;
- анализ результатов.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Входной (стартовый) контроль.	Тестирование физической подготовленности учащихся	Сентябрь
Промежуточный (текущий) контроль.	Контроль техники выполнения упражнений. Контроль техники игры.	В периоде обучения
Итоговый контроль.	Соревнования.	Апрель-май

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

№ п/п	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного - воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Учебное занятие	информационно-рецептивный	Видеоматериалы, иллюстрации, Специальная литература	Опрос
2	Комбинированное	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Теннисные столы, ракетки, мячи Спортивная форма	Опрос

3	Учебно-тренировочное	Репродуктивный и Частично-поисковый	Спортивные снаряды Теннисные столы, ракетки, мячи Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС,1999.
3. Бачурова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС,1979.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. -М.: ФиС,2000.
6. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). -М.: ФиС,1984.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. -М.: РГАФК,1997.

Список литературы для родителей и детей:

1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК. 1995.
2. Неизвестное об известном (Под ред. О.В.Матыцина. -М.1995. 3.Правила настольного тенниса. -М,2002.
3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л, Лениздат,1989.
4. Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»)-М,1998.

ЭОР

1. Ян-Уве Валднер Виртуоз настольного тенниса диск.
2. - ТЕХНИКА с Christian Suss.
3. - ТЕХНИКА ТАКТИКА ТРЮКИ Persson&Waldner.
4. - Анатолий Амелин Видео-уроки
5. - Уроки настольного тенниса Анатолия Власова.
6. - Table Tennis Coaching. Настольный теннис

Интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
на 2020-2021 учебный год

Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Некрасов Владимир Юрьевич

г. Липецк, 2020

Содержание Программы

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения, в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

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, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: 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. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки

расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Календарно - тематический план

Программа рассчитана на 1 год.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1 неделя	
	ОФП			
2	Строевые упражнения.	1	1 неделя	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	2 неделя	
4	Упражнения для мышц туловища.	1	2 неделя	
5	Упражнения для мышц ног.	1	3 неделя	
6	Упражнения с предметами.	1	3 неделя	
7	Подвижные игры.	1	4 неделя	
8	Акробатические упражнения.	1	4 неделя	
9	Легкоатлетические упражнения.	1	5 неделя	
	СФП			
10-11	Имитационные передвижения.	2	5 неделя	
			6 неделя	
12-13	Упражнения с ракеткой.	2	6 неделя	
			7 неделя	
	Основы техники и тактики игры			
14-16	Хватка. Способы хваток. Пробная игра.	3	7 неделя	
			8 неделя	
			8 неделя	
17-19	Горизонтальная и вертикальная хватка. Отработка в игре.	3	9 неделя	
			9 неделя	
			10 неделя	
20-22	Выбор хватки. Отработка в игре.	3	10 неделя	
			11 неделя	
			11 неделя	
23-25	Основная стойка, ударная стойка. Отработка в игре.	3	12 неделя	
			12 неделя	
			13 неделя	
26-28	Изучение подачи. Подача по диагонали. Отработка в игре.	3	13 неделя	
			14 неделя	
			14 неделя	
29-31	Подача накатом и срезкой. Отработка в игре.	3	15 неделя	
			15 неделя	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
32-34	Отражение подачи. Отработка в игре.	3	16 неделя	
			16 неделя	
			17 неделя	
			17 неделя	
35-37	Атакующие удары. Удар «топ - спин». Отработка в игре.	3	18 неделя	
			18 неделя	
			19 неделя	
38-40	Удар откидкой слева и справа. Отработка в игре.	3	19 неделя	
			20 неделя	
			20 неделя	
41-42	Промежуточный удар срезкой слева и справа. Отработка в игре.	2	21 неделя	
			21 неделя	
43-44	Удар накатом справа и слева. Отработка в игре.	2	22 неделя	
			22 неделя	
45-46	Завершающий удар. Отработка в игре.	2	23 неделя	
			23 неделя	
47-48	Защитные удары подрезкой. Отработка в игре.	2	24 неделя	
			24 неделя	
49-50	Передвижения. Отработка в игре.	2	25 неделя	
			25 неделя	
51-52	Одношажный и двухшажный способ передвижения. Отработка в игре.	2	26 неделя	
			26 неделя	
53-54	Ознакомление с правилами парной игры, передвижения в паре. Пробная игра.	2	27 неделя	
			27 неделя	
55-56	Круговой способ передвижения в паре. Отработка в игре.	2	28 неделя	
			28 неделя	
57-58	Передвижения при быстром темпе игры. Отработка в игре.	2	29 неделя	
			29 неделя	
59-60	Смешанные виды передвижений. Отработка в игре.	2	30 неделя	
			30 неделя	
	Соревнования			
61-70	Соревнования.	10	31 неделя	
			31 неделя	
			32 неделя	
			32 неделя	
			33 неделя	
			33 неделя	
			34 неделя	
			34 неделя	
			35 неделя	

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы учащиеся должны

знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате изучения Программы учащимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения по программе учащиеся должны знать:

- историю настольного тенниса;
- основные приёмы и правила игры;
- основы техники и тактики игры;
- правила проведения соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

К концу обучения по программе учащиеся должны уметь:

- бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть технико-тактической подготовкой игры в настольный теннис;
- развивать координацию движений и основные физические качества;
- работать в коллективе.

Оценочные материалы

1. Входной (стартовый) контроль.

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

2. Промежуточный (текущий) контроль.

2.1

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа - слева срез- кой с наброса учи- теля (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (коли- чество отбитых ударов)	

2.2

Навыки ФИО	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)