

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РК
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 7» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Решение заседания МО № 1 от «30» августа 2023 г.	Решение заседания МС № 1 от «31» августа 2023 г.	Приказ ГОУ РК «С(К)ШИ № 7» г. Воркуты № 298 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Теннис» (5-6 классы).

Программа разработана
воспитателем
Каргиной Т.М.
Высшая категория

г. Воркута
2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ.

Разделы адаптированной рабочей учебной программы	Страницы
Раздел I. Пояснительная записка. Цели, задачи и методы работы при реализации программы	3-10
Раздел II. Содержание тем учебной программы.	11-13
Раздел III. Содержание программы учебного курса. Тематический план.	13-14
Раздел IV. Требования к уровню подготовки учащихся за курс	12-13
Раздел V. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.	14-15
Раздел VI. Перечень учебно- методического обеспечения	15-18
Раздел VII. Календарно-тематическое планирование	18-20
Раздел VIII. Контрольно-измерительные материалы.	21-29

ГРАФИК РАБОТЫ КРУЖКА.

День недели	Время	Класс
Понедельник	17-40 – 19-40	5-6
Вторник	16-00 – 17-00	5-6
Среда	16-30 – 18-30	5-6
Пятница	16-50 – 18-20	5-6

Раздел I. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г.»;

Рекомендации предназначены для использования в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований субъектов Российской Федерации, способствуя совершенствованию системы организации адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также для реализации положений «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в отношении увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся школы будет способствовать решению следующих **задач**:

Образовательные:

- давать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- учить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- учить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Коррекционно -развивающие:

- развивать 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;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей с ОВЗ от 10 лет до 17 лет коррекционной школы (8 вида). Все занимающиеся в школьной секции настольного тенниса делятся на две возрастные группы с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности: младшую (2-6 класс) и старшую (7, 9класс)

Занятия в каждой группе, проводятся 2 раз в неделю по 75 минут. Количество занимающихся в каждой группе 10 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических

умений и навыков. Большое место в подготовке игрока в настольный теннис уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. По плану секции школьного коллектива периодически проводятся соревнования по настольному теннису.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые для игры в настольный теннис.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у учащихся воспитывается добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Большое место в подготовке игрока в настольный теннис уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры.

Руководитель кружка систематически следит за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в школе, имеет тесный контакт с классным руководителем и родителями. В соответствии с общими задачами работы секции определяются задачи каждой группы. Распределение физических нагрузок проводится с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

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.

1. Общая характеристика учебного предмета

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей настольному теннису в школе.**

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки

теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части,

направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция 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 упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных

особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки, само страховки.

Этапы обучения и содержание курса

Тема	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса. Обучение выполнению базовых уда-	1. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). 2. Обучение осознанному	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх). 1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч)	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3. Соревновательный метод (только в командном формате). <u>Средства:</u> 1. Упражнения с мячом, выполняемые	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа мяча». В конце 4-ой четверти

<p>ров с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p>	<p>передвижению в пространстве.</p> <p>3. Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>4. Активное взаимодействие с другими детьми.</p>	<p>и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).</p> <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) разучивание имитации ударов. 2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1) обучение комбинированным действиям в парах и группах. 2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.</p>	<p>рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.</p> <p>2. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p> <p>3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.</p> <p>4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.</p> <p>5. Имитация ударов в зеркальном показе.</p> <p>6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>	<p>(или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока»</p>
---	---	---	--	---

**Раздел III. Тематическое планирование с определением
основных видов учебной деятельности.**

1-ый класс (33 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.	Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.	Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.	Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.	Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.	Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и	Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».

Раздел IV. Требования к уровню подготовки за курс.

К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные.

Раздел VI. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

«Настольный теннис»

1. Знания о физической культуре.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» не выставляется.

2.

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — не выставляется.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» Обучающийся **умеет**:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» не выставляется.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - не выставляется

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- ▲ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ▲ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- ▲ иметь коротко остриженные ногти;
- ▲ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ▲ знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

^ не выполнять упражнения без предварительной разминки;
^ не размахивать ракеткой;
^ бить по мячу только в заданном направлении;
^ не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
^ не заходить в игровую зону играющей пары;
^ при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
^ не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

^ не выполнять удары без разрешения учителя,
^ во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
^ при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
^ при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

^ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

^ организованно покинуть место проведения занятия;

^ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

^ тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Раздел VI. Перечень учебно-методического планирования.

Требования к педагогическому составу

Для успешного обучения детей в течение четырех лет необходимо, чтобы занятия проводил грамотный педагог.

По данной программе могут работать специалисты:

- имеющие среднее или высшее педагогическое или физкультурное образование.
- имеющие среднее или высшее педагогическое образование в области физического воспитания младших школьников и сертифицированные Федерацией настольного тенниса России для обучения детей в школе.

Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/
Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	наличие	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	1	
Рабочие программы	1	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	2	
Ракетки для настольного тенниса	8	
Мячи теннисные	20	
Столы настольного тенниса	2	

Календарно-тематическое планирование «Настольный теннис» 1год обучения.

№ п/п	Наименование раздела образовательной программы, количество часов	Тема занятия	Количество часов	Необходимое оборудование	Место проведения занятия
1	Теоретическая подготовка Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	История игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
2	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
3	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.	1		Пришкольная спортивная площадка
4	Специальная физическая подготовка	Различные виды бега с ускорениями и без.	1		Пришкольная спортивная площадка
5	Теоретическая подготовка. Тактика игры	Правила игры.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
6	Изучение и совершенствование техники игры в	Изучение хваток. Удар толчком слева.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса,	Спортивный зал

	настольный теннис			мячи для настольного тенниса.	
7	Специальная физическая подготовка	Различные виды приседаний.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
8	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения в парах.	1		Спортивный зал
9	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Передвижение игрока приставными шагами.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи	Спортивный зал
10	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Элементарная подача толчком слева.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
11	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение выпадов.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
12	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Удар «накатом» справа.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
13	Специальная физическая подготовка	Подбивания мячей для настольного тенниса.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи	Спортивный зал

14	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1		Спортивный зал
15	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование выпадов. Обучение подачи.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
16	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
17	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
18	Тактика игры Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
19	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
20	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	«Маятник». Учебная игра с элементами подач.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал

21	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
22	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра с элементами подач.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
23	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение подачи «Веер»	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
24	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Техника отскока мяча в игре.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
25	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники «срезка» мяча.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
26	Специальная физическая подготовка	Игра в «крутиловку».	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
27	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование техники срезки в игре.	1		Спортивный зал

28	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
29	Тактика игры	Тактика одиночных и парных игр.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
30	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Соревнование в группах.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
31	Тактика игры	Тактика защитника против защитника.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
32	Изучение и совершенствование техники игры	Изучение вращения мяча в «накате».	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
33	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал

Календарно-тематическое планирование «Настольный теннис» 2год обучения.

№ п/п	Наименование раздела образовательной программы, количество часов	Тема занятия	Количество часов	Необходимое оборудование	Место проведения занятия
1	Теоретическая подготовка Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	История игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
2	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
3	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения.	1		Пришкольная спортивная площадка
4	Специальная физическая подготовка	Различные виды бега с ускорениями и без.	1		Пришкольная спортивная площадка
5	Теоретическая подготовка. Тактика игры	Правила игры. .	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал

6	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение хваток. Удар толчком слева.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
7	Специальная физическая подготовка	Различные виды приседаний.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
8	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения в парах.	1		Спортивный зал
9	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Передвижение игрока приставными шагами.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи	Спортивный зал
10	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Элементарная подача толчком слева.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
11	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение выпадов.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
12	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Удар «накатом» справа.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал

13	Специальная физическая подготовка	Подбивания мячей для настольного тенниса.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи	Спортивный зал
14	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1		Спортивный зал
15	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование выпадов. Обучение подачи.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
16	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
17	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
18	Тактика игры Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
19	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал

20	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	«Маятник». Учебная игра с элементами подач.	11	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
21	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
22	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра с элементами подач.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
23	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение подачи «Веер»	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
24	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Техника отскока мяча в игре.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
25	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники «срезка» мяча.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
26	Специальная физическая подготовка	Игра в «крутиловку».	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал

27	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование техники срезки в игре.	1		Спортивный зал
28	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
29	Тактика игры	Тактика одиночных и парных игр.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
30	Тактика игры	Тактика защитника против защитника.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
31	Изучение и совершенствование техники игры	Изучение вращения мяча в «накате».	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал
32	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.	Спортивный зал