

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
---	--	---

Дополнительная образовательная программа

«Настольный- теннис»

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель Махмутов И.З

Учитель физической культуры

2019год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.
 2. Учебного плана для образовательных учреждений от 20.04.2010 г. № 164-мр (в ред. от 30.12.2010 г. № 1235).
 3. Рабочая программа по шахматам для учащихся 6 классов норма средней общеобразовательной школы и составлена на основе авторской программы «Настольный теннис - школе» под редакцией И. Г. Сухина, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и обеспечена УМК (учебники, методические рекомендации для учителя составлены автором программы И. Г. Сухиным).
 4. Примерной программы по настольному теннису «Методика проведения занятий М. Учебное пособие, 2015 г.»
 5. Учебного плана МАОУ «СОШ №4», утверждённая приказом директора от 30.08.2018 за №127/О Об утверждении учебного плана МАОУ «Заводоуковская СОШ №4» на 2018-2019 учебный год.
- Программой предусматривается 34 занятия, поэтому для прохождения программного материала отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
-----------------------	--

Метапредметные результаты:	– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные результаты:	– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом; – выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций; -развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.

К концу учебного года дети должны знать:

- Правила игры в настольный теннис
- Виды хватов и подач
- Правило поведения на тренировках и соревнованиях
- знать лучших теннисистов России

К концу учебного года дети должны уметь:

- дети должны уметь играть в настольный теннис (лично, в парах, смешанных партиях)
- в арсенале не менее пяти различных подач
- отбивать сложнейшие подачи, включая (топ-спин)
- определять уровень соперника
- контролировать психологическое состояние на соревнованиях
- ценить и уважать соперника

2. Содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Настольный теннис» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

Правила игры в настольный теннис (кратко) Актуальная редакция правил настольного тенниса от 2012 года и доступна на сайте Международной федерации настольного тенниса. Введем несколько определений: «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре. «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка. «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан. «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан. «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. Оснащение кабинетов школы по ФГОС Узнать больше novacia72.ru Правила подачи Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равном счете 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. Ещё одно важное правило: в настольном теннисе нельзя касаться стола!

Технические характеристики: Стол для настольного тенниса Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты): Длина теннисного стола – 274 см. Ширина стола – 152,5 см. Высота стола – 76 см. Размеры площадки для настольного тенниса: Длина – 5,7 м. Ширина – 4,5 см. Игровая поверхность может изготавливаться из различных материалов, основное правило: она должна обеспечивать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Игровая поверхность стола обязательно должна быть матовой и однородной, а также выкрашена в тёмный цвет. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. Инвентарь для настольного тенниса К инвентарю для игры в настольный теннис относятся:

Календарно – тематическое планирование

по внеурочной деятельности – настольный теннис

(1 часа в неделю, 34 часов в год, 1 группа)

№	Наименование темы	Всего часов	Практических часов	Теоретических часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1
2	Правила игры в настольный теннис			1
3	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	1	
5	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, , ловкости.	1	1	
6	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	1	
7	Основы техники игры	18	1	
8	Изучение подач		1	
9	Изучение подач		1	
10	Изучение подач		1	
11	Овладение техникой подач		1	
12	Овладение техникой подач		1	
13	Овладение техникой подач		1	
14	Подачи		1	
15	Подачи		1	
16	Подачи		1	
17	Подачи		1	
18	Подачи		1	
19	Удары по мячу		1	
20	Удар без вращения мяча (толчок) справа.слева		1	
21	Тренировка ударов у тренировочной стенки		1	
22	Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе		1	

23	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе		1	
24	Тренировка ударов сложных подач		1	
25	Тренировка ударов сложных подач		1	
26	Нападающий удар		1	
27	Основы тактики игры	6	1	
28	Выбор позиции		1	
29	Игра в «крутиловку» вправо и влево		1	
30	Свободная игра на столе		1	
31	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий		1	
32	Тактика игры с разными противниками		1	
33	Основные тактические варианты игры		1	
34	Контрольные игры и соревнования		1	
	Итого	34	32	2

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
2. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
3. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
4. Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва.
"Физкультура и спорт" 2000г.