

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2019г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое  
А.В. Гуров  
29.08.2019г.



**Модульная дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся: 13-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Богатое 2019г.**

## 1. Пояснительная записка.

Программа по настольному теннису физкультурно-спортивной направленности играет особую роль в решении проблемы социальной адаптации школьников.

В связи с реализацией регионального проекта «Успех каждого ребенка» акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по настольному теннису разработана в соответствии:

а) государственными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

б) локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

Настольный теннис – это динамичный вид спорта, он прививает учащимся быстроту мышления подвижность координацию, в котором соревнуются два спортсмена за игровым столом разделенным сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Образовательные стандарты современной школы предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей и молодежи здорового образа жизни. Необходимость занятий настольным теннисом обусловлена многими негативными факторами: ежегодное увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, избыточным весом, повальная зависимость от компьютерных игр, сидячий образ жизни, высокая нагрузка в школе.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису СП ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое «ДЮСШ». В ней даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-оздоровительной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1год. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

**Новизна** программы базируется на понимание приоритетности игры в настольный теннис, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

**Модуль I «Правила здоровья»**- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Модуль II «Подвижные игры »** базируется на понимании приоритетности игры, направленной содействием процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

**Модуль III Настольный теннис»**- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с видом спорта «Настольный теннис».

**Модуль IV «Юный судья»** - включает различные виды соревновательной деятельности, организация и проведение соревнований. Знакомство с протоколами соревнований. Формулы проведения соревнований.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта настольный теннис.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 13- до 18 лет.

**Срок реализации** данной программы -1 год, 126 часов в год

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

**Количество** воспитанников в группах до 20 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 13 до 18 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

***Ожидаемые результаты:***

По итогам обучения, по программе в целом, воспитанники ***должны знать:***

1. состояние и развитие настольного тенниса в России;
2. правила техники безопасности;
3. терминологию настольного тенниса.

***Должны уметь:***

1. выполнять передвижения, стойка теннисиста, подачу. прием.
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. выполнять атакующие удары, короткие и длинные накаты справа слева;
4. уметь производить защиту подрезкой справа слева;
5. уметь выполнять подачи с верхним и нижним вращением;
6. вести счет в игре настольный теннис.

***Должны иметь навыки:***

1. владеть техникой: приема и подачи теннисного мяча;
2. самостоятельно применять все виды перемещения.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

**Формы контроля обучающихся.** В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.



## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практик а	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль «Правила здоровья»</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		Беседа, опрос, тестирован ие
1.2.	Физические качества человека	4	1	3	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	7	1	6	
<b>2</b>	<b>Модуль «Подвижные игры»</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Педагогич еское наблюдени е,
2.1.	Современные подвижные игры	6,5	0,5	6	
2.2.	Старинные народные игры	6,5	0,5	6	
2.3.	Русские народные игры и забавы	7	1	6	
<b>3</b>	<b>Модуль «Настольный теннис»</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	
3.1.	История развития игры в настольный теннис. Правила игры	2	1	1	Беседа, , Наблюден ие игры
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	1	20	
3.3.	технической и тактической подготовка в настольном теннисе	42	2	30	
3.4.	Учебно-тренировочные игры	8		8	
<b>4</b>	<b>Модуль «Юный судья»</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Соревнова ние, тестирован ие
4.1.	Организация и проведение соревнований	7	1	6	
4.2.	Правила игры ведение протокола	9	1	8	
4.3.	Судейство соревнований	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Модуль 1 . «Правила здоровья».**

##### **Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение№2)«Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

##### **Раздел 1.2.Физические качества человека.**

*Теория:* Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

*Практика:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

##### **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.**

*Теория:* оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкульт-пауза. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауза (подвижных перемен).

#### **Модуль 2 . «Подвижные игры».**

##### **Раздел 2.1. Современные подвижные игры.**

*Теория:* особенности современных подвижных игр.

*Практика:*

*Игра «Мяч по кругу».*

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### ***Игра «Поймай рыбку».***

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### ***Игра «Цепи кованы».***

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### ***Игра «Нас не слышно и не видно».***

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### ***Игра «Третий лишний».***

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

## **Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры».**

*Теория:* правила поведения в команде.

*Практика:*

***Игра «Двенадцать палочек».*** Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на

бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребью выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

### ***Игра «Катание яиц».***

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

### ***Игра «Чижик».***

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

### ***Игра «Пустое место».***

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место.

В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу;

во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге;

если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

### ***Игра «Городки».***

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

### ***Игра «Гори, гори ясно!».***

Описание игры: играющие становятся в колонн парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо-Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три— беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой—справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

## **Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы**

*Теория:* история русских народных игр и забав.

*Практика:* забава **“На золотом крыльце сидели...”**.

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): –На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами). Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не

успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

### ***Игра “Кандалы”.***

(Сокращенный вариант игры –Боярел), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

### ***Игра “Слон”.***

Играют две команды: –слоны| встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и –слон| пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

### ***Игра «Лягушки и цапля».***

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### ***Забава «Лошади».***

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### ***Забава «Бой петухов».***

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед

грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### ***Игра «Караси и щука».***

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### ***Забавы «Чехарда».***

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

«Козлу» запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

## **Модуль 3. «Настольный теннис».**

### **Раздел 3.1. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* история развития игры. Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания. Настольный теннис в России. Этапы развития настольного тенниса.

*Практика:* ведение счета игры в настольный теннис.

### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика: строевые упражнения:* команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения:* для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.



**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: Туристические походы.

**Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки теннисиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

### ***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
  - стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
    - то же, но без касания мячом стены;
    - прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
    - то же, с отягощением;
    - напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
    - прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
    - спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
    - прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
    - прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
    - прыжки вверх.
    - то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
    - прыжки опорные, прыжки со скалкой.
    - многократные прыжки с места и с разбега.

### ***Раздел 3.3. Основы технической и тактической подготовки.***

*Теория:* основные технические элементы игры в настольный теннис.

*Практика:* ***техника перемещений стойка теннисиста.***

#### 1. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:*

- стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком.
- сочетание способов перемещений.

#### 2. Действия с мячом.

- набивание теннисного мяча одной стороной ракетки;
- набивание теннисного мяча разными сторонами ракетки;
- жонглирование теннисного мяча;

### ***Тактика нападения.***

*Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения подачи;
- выбор подача с левого угла стола
- выбор подача с центра стола
- обучение топ-спину справа по элементам
- обучение топ-спину слева по элементам
- обучение подрезки справа
- обучение подрезки слева

## **Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра.**

*Теория:* правила игры.

*Практика:* игра в настольный теннис.

## **Модуль 4 «Юный судья».**

### **Раздел 4.1. Организация и проведение соревнований.**

*Теория:* особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

*Практика:* анализ положения о соревнованиях по настольному теннису.

Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

### **Раздел 4.2. Правила игры.**

*Теория:* официальные правила настольного тенниса. Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикуляция.

*Практика:* выявление первоначальных знаний о правилах настольного тенниса и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

### **Раздел 4.3. Судейство соревнований.**

*Теория:* виды судейства. Методика судейства.

*Практика:* просмотр видеозаписей с соревнований по настольному теннису для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игр. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний.

## 5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

**ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

**ежемесячное** планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на

общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### **Материально – технические условия.**

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата теннисиста.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Оборудование и инвентарь спортивного зала.

Столы теннисные – 5 шт.

Сетки теннисные - 5 шт.

Ракетки - 15 шт.

Мячи теннисные - 50 шт.

Мячи волейбольные – 6 шт.

Мячи в баскетбол – 4 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Скамейка гимнастическая - 2шт.

Мячи набивные - 10шт.

Утяжелители - 10 шт.

Ракетки для бадминтона - 4 шт.

Валанчики для бадминтона – 20 шт

## Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль 1. Правила здоровья</b>			<b>12</b>			
1		Физическая культура и спорт в России. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Физические качества человека. Особенности развития физических качеств	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
3		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
4		Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	2	групповая	Промежуточный	Спортивный зал
5		Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
6		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	2	Индивидуальная, под-групповая	Комплексный	Спортивный зал
<b>Модуль Подвижные игры.</b>			<b>16</b>			
7		Особенности современных подвижных игр. Игры «Мяч по	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион

		кругу», «Поймай рыбку»				
8		Игра «Третий лишний»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
9		Игры «Цепи кованы», Нас не слышно и не видно»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
10		Правила поведения в команде. Игра «Двенадцать палочек»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
11-12		Игры «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»,	4	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
13		Игры «Пустое место» «Гори гори ясно» Игра Городки»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
14		Русские народные Забавы	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
	<b>Модуль «Настольный теннис»</b>		<b>72</b>			Комплексный
15		История развития игры . Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
16-17		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
18-19		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
20-21		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
22		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		Перемещение игроков при подаче и приёме	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал

		мяча				
25		Упражнение «Полоса препятствий»	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
26-28		Развитие физических качеств. Техника приема подачи с верхним и нижним вращением мяча.	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Развитие физических качеств. Техника выполнения топ спина справа по элементам.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		ОФП.СФП. Положение туловища при выполнении топ спина справа.	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Развитие физических качеств. Положение ног и рук при выполнении топ спина справа.	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Развитие физических качеств. Имитации при выполнении топ спина с права.	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
37-38		ОФП.СФП. Техника выполнения топ спина слева по элементам.	4	Фронтальная, в парах	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП.СФП положение туловища при выполнении топ спина с лева.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
41-42		Упражнения на развитие сил положение ног и рук при выполнении топ спина слева	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
43-45		Упражнения на развитие выносливости. Имитации при выполнении топ спина слева	6	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
46		Обучение подрезки справа слева Учебная игра	2	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
47		Положение рук и ног при выполнении подрезки справа	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал



		Учебная игра				
48-49		ОФП.СФП. Учебная игра	4	групповая	тестирование	Спортивный зал
50-51		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
<b>Модуль .Юный судья</b>			<b>26</b>			
52		Организация и проведение соревнований.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
53		Правила игры.	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
54		Ведение протоколов соревнований	2	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
55		История развития игры в настольный теннис за рубежом.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
56-57		Судейство соревнований.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-59		Изучение систем проведения соревнований.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
60		Судейство соревнований в роли секретаря.	2		Соревнование	Спортивный зал
61		Судейство соревнований в роли судьи.	2	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
62		Спортивный праздник Соревнования.	2	групповая	Соревнование	Спортивный зал
63		Тестирование	2	индивидуальная	Итоговый	Стадион Спортивный зал