

МАОУ «Дедуровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»

Утверждаю Директор школы Дубских Г.Н. _____ Пр. № 266 от 30.08.24 г.	Согласовано зам. директора по ВПр Короткова Ю.И. _____ «30» августа 2024 г.	Принято на заседании МО классных руководителей и педагогов ДО рук. МО _____ Короткова Ю.И. «30» августа 2024 г.
---	--	--

Х

Г.Н. Дубских
директор МАОУ "Дедуровская СОШ"

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

1,3,4 класс

2024 г.

НОРМАТИВНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
5. Образовательная программа начального общего образования МАОУ «Дедуровская СОШ»;
6. Учебный план внеурочной деятельности НОО на 2024-25 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель модернизации системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в образовательных организациях страны - создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом. В этой связи главными ориентирами физического воспитания детей и подростков в школах сегодня являются: всестороннее гармоничное их развитие, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации школьников в их дальнейшей взрослой жизни. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

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

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

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

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические основы обучения мини - настольному теннису.

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

Задачи программы.

Общие:

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

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития классического и мини - настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обучение новым двигательным действиям средствами мини – настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по мини - настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

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

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Мини - настольный теннис относится к игровым видам спорта.

Мини - настольный теннис - молодой вид спорта, но появившись не так давно, своей доступностью, экономичностью и мобильностью в использовании и участии набирает популярность во всем мире.

В Москве создана Федерация мини - настольного тенниса «Альфа-содружество»

(далее – федерация), объединившая спортсменов-любителей нового направления в виде спорта «настольный теннис». Федерация активно развивает это ответвление, с каждым днем приумножая число его поклонников.

Мини - настольный теннис – это возможность провести время с пользой для здоровья. Это спорт, который подходит любому и каждому. Играть могут и дети, и родители, и бабушки, и дедушки, и те, для кого спорт привычный образ жизни и те, кто впервые взял в руки ракетку.

Для игры используется тот же спортивный инвентарь, что и в обычном пинг понге: стол для игры, сетка и разделительный барьер, ракетка и мяч.

Но при этом игровой стол гораздо меньше, чем в классическом настольном теннисе. Сохраняя все основные плюсы классического настольного тенниса, мини - настольный теннис обладает рядом существенных преимуществ, важных для обще - образовательных организаций:

- компактность оборудования, - стол для тренировок и турниров лёгкий, мобильный в транспортировке и подготовке к использованию (конструкция раскладная, на колёсиках), имеет размеры 136 X 80 X 76, что не требует специально оборудованного спортивного зала, легко и быстро транспортируется и раскладывается на переменах между уроками в школьных рекреациях и коридорах, так же легко убирается.
- возможность участия в игре (соревнованиях) обучающихся различного возраста, уровня физической подготовленности и личностных показателей состояния здоровья;
- высокая степень травмобезопасности (отсутствие телесного контакта соперников, безопасный инвентарь);
- возможность использования ограниченной площади игровой зоны, что позволяет эффективно осваивать навыки игры обучающимися с ограниченными возможностями, в

том числе инвалидам – колясочникам (как показала практика, люди, страдающие ДЦП, и находящиеся в инвалидных колясках, достаточно быстро и без дополнительной подготовки усваивают элементарные элементы мини - настольного тенниса и могут полноценно участвовать в игре). С учетом современной направленности системы образования в сторону «равных возможностей», инклюзии, данное качество мини - настольного тенниса становится особенно важным и объединяющим фактором в направлении воспитания культуры здорового образа жизни.

Кроме этого, при занятиях этим видом спорта у школьников развиваются и укрепляются все мышцы тела, рук и ног, повышается общий тонус организма. Игра отлично развивает координацию их движений, реакцию. Мини - настольный теннис – отличная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма подростков. Во время игры нагрузки на тело и на сердце сравнимы с нагрузками во время бега по пересеченной местности, а, следовательно, игра способствует тренировкам главных систем организма детей. Игра в мини - настольный теннис полезна и для дыхательной системы обучающихся, т.к. интенсивное движение способствует отличной вентиляции легких, что ведет к улучшению их работы. Неоспоримую пользу настольный теннис приносит и зрению. Особенно полезна эта игра современным школьникам, которые большую часть дня проводят у монитора компьютера. Игра в пинг-понг схожа с тренировочными упражнениями, которые часто назначают офтальмологи для тренировки зрительного нерва, – «поочередные взгляды вдаль – перед собой».

Игра в мини - настольный теннис тренирует мозговую деятельность, скорость и чёткость мышления, т.к. надо уметь успевать предвидеть различные ситуации, следить за мячиком и предугадывать тактику соперника, его движение. Данная игра помогает также развитию личностных качеств, - волевые и коммуникативные качества характера, толерантность, способность быстро принимать решение, пр.

Настоящая 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 история олимпийского движения в мире и России, основные термины и понятия настольного тенниса (как основы мини - настольного тенниса) и история его развития, востребованность мини - настольного тенниса в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, а также требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит образовательные акценты, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой.

Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя:

- организацию и проведение мини - настольным теннисом с учетом возраста обучающихся, особенностями их физиологического развития и физической подготовленности;
- условия соблюдения требований техники безопасности;
- правила подготовки места для занятий;
- информацию об оборудовании, инвентаре и одежде для занятий.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами мини - настольного тенниса и включает в себя несколько направлений:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся (освоение техники безопасности в том числе).

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и специальной технической подготовки обучающихся, освоение ими основных технических приёмов мини - настольного тенниса и основ техники игры.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на совершенствование техники игры.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной

деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в

рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

III. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При планировании занятий мини - настольным теннисом, как 3-ий час урока физической культуры отводится: в 1 классе – 33 часа, а в остальных (2-4 кл.) - по 34 часа. Занятия по Программе включаются в целостный образовательный процесс. Учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в различных частях урока по физической культуре с соответствующей дозировкой и интенсивностью, модульно осваивать основы игры в мини - настольный теннис, или проводить поурочные занятия (см. приложение 2) по мини - настольному теннису.

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В настоящее время всеобщее признание получили кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях их реализации.

От понимания знаний, умений и навыков, как основных итогов образования, произошёл переход к признанию обучения, как процесса образования личности обучающегося, его подготовки к реальной жизни, готовности успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в группе, быть готовым к быстрому переучиванию в ответ на вызовы экономического прогресса и рынка труда.

В этой связи ценностными ориентирами содержания Программы, которые созвучны целевым установкам системы начального общего образования, являются:

формирование у обучающихся:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину и её историю;

- восприятия мира, как единого целого при наличии в нём разнообразия культур, национальностей, религий;

- доброжелательности, доверия и внимания к людям;

- готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим (умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать собственное решения с учетом позиций всех участников процесса);
- развитие ценностно-смысловой сферы личности обучающегося на основе бщечело- веческой нравственности и гуманизма;
- развитие у обучающихся умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности в сфере физической культуры и спорта;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке), направленной на укрепление собственного здоровья;
- развитие самостоятельности, инициативности и ответственности, как условий для самоактуализации обучающегося;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности, в пределах своих возможностей;
- воспитание чувства уважения к результатам труда других людей.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В результате изучения Программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

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

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

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

Это:

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

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

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по Программе обучающиеся начальной школы (1-4 классы) должны приобрести:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы;
- умения организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- элементарные знания об истории Олимпийских игр, вида спорта «настольный теннис»;
- знания в области терминологии разучиваемых упражнений по мини - настольному теннису, их функционального смысла и направленности действий;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях мини - настольным теннисом в том числе) и правилах его предупреждения.

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. История физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История зарождения и развития настольного тенниса (мини - настольного тенниса), их роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Понятие о травмах и их предупреждении. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Основные термины и понятия в мини - настольном теннисе . Форма для занятий мини - настольным теннисом и общие гигиенические требования к занятиям. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Правила техники безопасности на занятиях мини - настольным теннисом. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий мини - настольным теннисом (необходимые размеры игровой площадки, размеры теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей) . Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз.

Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Разучивание упражнений, движений и комплексов движений мини - настольного тенниса.

Оценка эффективности занятий.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по мини - настольному теннису.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения различных упражнений и приёмов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Основные 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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств мини - настольного тенниса.

Физическая подготовка. Упражнения на реакцию, приближенные к реальным игровым ситуациям, которые хорошо развивают координацию движений, вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Классическая техника игровых элементов. Базовая подготовка. Овладение основами игровой техники мини – настольного тенниса (подача, подрезка, дроки, накаты).

Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием средств мини - настольного тенниса.

Игровая практика – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, способствующее развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

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.

Индивидуальные игровые упражнения – отработка отдельных элементов, попадание в цель и определенную зону, имитация.

Основные элементы: подача справа, подача слева, подрезка справа, подрезка слева, накат справа, накат слева, блок справа, блок слева.

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.

Основные правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе мини - настольного тенниса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№п/ п	Разделы программы	Года обучения			
		1	2	3	4
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Знание о физической культуре				
1.1.	История физической культуры	В процессе занятий			
1.2.	Физическая культура человека	В процессе занятий			
2.	Способы двигательной деятельности				
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	2	2	2
2.2	Оценка эффективности занятий	В процессе занятий			
3	Физическое совершенствование				

3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность				
	Обще - физическая подготовка	7	-	-	-
	Комплексы специальной физической подготовки	3	-	-	-
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием ресурсов мини - настольного тенниса				
	Общая физическая и специальная подготовка	-	8	8	8
	Базовая подготовка (основы техники мини - настольного тенниса)	10	4	2	1
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием ресурсов мини - настольного тенниса				
	Совершенствование и усложнение технических навыков	-	5	6	6
	Игровая практика	9	12	16	17
Общее количество часов		33	34	34	34

1 класс (33 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре История развития настольного тенниса (мини –настольного тенниса). Возникновение настольного (мини - настольного) тенниса.

Основные этапы развития. Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Правила игры в мини - настольный теннис.

Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в мини - 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.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях мини – настольным теннисом.

Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях мини - настольным теннисом.

Ведение дневника самонаблюдений.

Вести: дневник самонаблюдений.

Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование 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 группах.

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».

2 класс (34 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре История физической культуры. История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в мини – настольном теннисе.

Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене.

Знать: Основные термины и понятия в мини – настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра). Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в мини - настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий мини – настольным теннисом.

Основные содержательные линии. Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки.

Знать: основные удары в настольном теннисе.

Уметь: готовить стол и площадку для занятий мини - настольным теннисом.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях мини - настольным теннисом. Правила личной гигиены.

Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях мини – настольным теннисом. Правила личной гигиены. Соблюдать правила безопасности на занятиях мини – настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в

повседневной жизни. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности.

Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности.

Участвовать: во внутри классных соревнованиях. Результаты выступлений в соревнованиях.

Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).

Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи.

Обучение простейшим тактическим приемам мини - настольного тенниса. Воспитание физических качеств. Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча.

Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.

Выполнять: имитацию основных технических действий (удары права и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой).

Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты

«Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи.

Выполнять: тесты по физической подготовленности.

Знать: простейшие тактические приемы мини – настольного тенниса.

3-ий класс (34 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре История физической культуры. История зарождения современного мини - настольного тенниса. История происхождения теннисного счета. Основные содержательные линии. Оборудование и правила игры для мини - настольного тенниса.

Знать: историю зарождения современного мини – настольного тенниса, происхождения теннисного счета. Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.

Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по мини - настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.

Знать: направления ударов в мини - настольном теннисе (диагональ и прямая).

Знать: Понятие длинного и короткого удара.

Уметь: провести разминку перед занятием по мини – настольному теннису.

Раздел 2. Способы физической деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование физической и специальной.

Основные содержательные линии. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.

Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.

Помощь учителю в организации и проведении тестирования.

Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений.

Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.

Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений

Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности.

Участвовать: во внутри классных соревнованиях.

Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно – оздоровительная деятельность с

Соревновательной направленностью. Удары справа и слева по направлениям диагональ и

прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним). Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой.

Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча(верхним и нижним).

Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов».

Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом».

Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.

4-ый класс (34 ч)

Раздел 1. Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.

Основные содержательные линии. Значение занятий мини - настольным теннисом в формировании здорового образа жизни. Знать: о здоровом образе жизни.

Знать: о значении занятий мини - настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.

Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.

Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче.

Уметь: Проводить заключительную часть урока.

Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений.

Результаты тестирования

общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.

Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений

Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности.

Участвовать: во внутри классных соревнованиях.

Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.

Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий.

Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.

Знать: понятия о стабильности технических действий.

Знать: понятия о стабильности технических действий.

Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах.

Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи.

Комбинации на приеме подачи. Спортивно- оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.

Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.

Упражнения специальной физической подготовки. Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи.

Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.

Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.

VIII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В мини - настольном теннисе для игры используется тот же спортивный инвентарь, что и в обычном пинг-понге: стол для игры, сетка и разделительный барьер, ракетка и мяч. Однако, игровой стол гораздо меньше, чем в классическом настольном теннисе. Эта особенность позволяет размещать столы не только в спортивном зале, но и в коридоре, рекреациях, тренажерных зонах и классах. 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.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Д

Примерная программа основного общего образования по физической культуре Д

Рабочие программы Д

Учебно-практическое оборудование

Базовый инвентарь:

Сетки для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса К

Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов 50

Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов 70

Мчи настольного тенниса 100

Корзина для теннисных мячей 4

Столы настольного тенниса (детские) 8

П Конусы, мишени, обручи П

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К

полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

IX. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В результате освоения Программы обучающиеся начального общего образования общеобразовательных организаций должны: знать /понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий

и режимами физической нагрузки;

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки.

К концу 1-го года обучения (1-го класса):

- 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 эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучения (2-го класса):

- продемонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;

- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;

- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2

вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за

очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и

«сотрудничество»;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет. При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года обучения (3-го класса):

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года обучения (4-го класса):

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ - спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

X. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин.

-М., 1985.

Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин М., 1999.

Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов -М., 2000.

Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.

Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.

Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.

Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.

Богушас В. Последовательность обучения технике настольного тенниса / В.Богушас. — Вильнюс, 1976.

- Богушас В. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / В. Богушас. — Вильнюс, 1981.
- Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990.
- Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
- Лян ЧжоХуэй. Настольный теннис: учеб. пособие / Пер. с кит. — М., 1960.
- Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
- Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.
- Розин Б.М. Не только о настольном теннисе: Записки спортивного арбитра / Б.М. Розин. — Душанбе, 1990.
- Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
- Чжун Хуэй. Настольный теннис: Пер. с кит. / Послесл., спец. ред Г.В. Барчуковой. — М., 1987.
- Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис. канд. педнаук/ РГАФК. — М., 2000.
- Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК.— М., 2000.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -1 класс

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Содержание	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	. Обучение правилам техники безопасности. (ТБ) поведения в спортивном зале. Теория: Введение в мир настольного тенниса.	1	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).		
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	1	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники	1	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание		

	настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».		конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		
4	Совершенствование обучению упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	1	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		
5	Совершенствование обучению упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	1	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		
6	Совершенствование обучению упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	1	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		
7	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх- вниз.		
8	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.		
9	Совершенствование обучению удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»		
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.		
11	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	1	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.		
12	Совершенствование обучения удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	1	Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.		
13	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с	1	Воспитание координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в		

	отскока от стены. Упражнения «школы мяча».		тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).		
14	Совершенствование обучению сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча».	1	Воспитание координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).		
15	Промежуточное тестирование	1	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».		
16	Промежуточное тестирование	1	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».		
17	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	1	Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».		
18	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении	1	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).		
19	Совершенствование обучению ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении	1	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).		
20	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. Имитация подхода к удару.	1	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. Имитация подхода к удару.		

21	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	1	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).		
22	Совершенствование обучению ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	1	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).		
23	Совершенствованию обучению ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	1	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).		
24	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	1	Воспитание скоростных и координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.		
25	Совершенствование обучению ударам срезкой справа и слева в сочетании.	1	Воспитание скоростных и координационных способностей. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.		
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.		
27	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Обмен разнообразными		

			<p>ударами в стенку и на полу с партнером.</p> <p>Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.</p> <p>Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p>		
28	Совершенствование обучению основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	<p>. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.</p> <p>Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.</p> <p>Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p>		
29	Итоговое тестирование 1-го года обучения	1	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».		
30	Итоговое тестирование 1-го года обучения	1	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».		
31	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.	1	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		
32	Игры на полу со счетом.	1	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		
33	Игры на полу со счетом.	1	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 класс

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Содержание	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Теория:	1	Теория: Основные турниры по настольному теннису. Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.		
2	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	1	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.		
3	Совершенствование ударов накатом справа и слева	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра накатом,		

			обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.		
4	Совершенствование подачи и приема подачи.	1	Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.		
5	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.		
6	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.		
7	Промежуточные соревнования	1	Соревновательные игры со счетом по правилам		
8	Обучение ударам по направлениям.	1	Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и		

			<p>координационных способностей.</p> <p>Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты</p>		
9	Обучение ударам накато́м по прямой и по диагонали.	1	<p>Выполнение ударов накато́м с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.</p>		
10	Совершенствование обучению ударам накато́м по прямой и по диагонали.	1	<p>Выполнение ударов накато́м с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.</p>		
11	Обучение длине удара.	1	<p>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.</p> <p>Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.</p>		

12	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.	1	Игра по направлению – линия, диагональ. Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.		
13	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.	1	Игра по направлению – линия, диагональ. Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.		
14	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.	1	Игра по направлению – линия, диагональ. Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.		
15	Тестирование теннисных умений	1	Тест №4 «Школа направления ударов».		
16	Тестирование теннисных умений	1	Тест №4 «Школа направления ударов».		
17	Соревнования	1	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам		
18	Обучение вращению мяча.	1	Упражнения для разучивания крученых ударов. Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный). Обучение крученому удару.		
19	Обучение крученому удару справа и слева.	1	Воспитание скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей. Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. Обучение подрезке. Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-		

			спину.		
20	Обучение крученому удару справа и слева.	1	Воспитание скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей. Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. Обучение подрезке. Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.		
21	Обучение крученому удару справа и слева.	1	Воспитание скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей. Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног. Обучение подрезке. Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.		
22	Обучение подрезке справа и слева	1	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.		
23	Закрепление ударов с вращением мяча	1	Игра справа и слева топ - спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно - силовых и координационных способностей. Игра по прямой и диагонали справа		

			направо топ - спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.		
24	Закрепление ударов с вращением мяча	1	Игра справа и слева топ - спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно - силовых и координационных способностей. Игра по прямой и диагонали справа направо топ - спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.		
25	Тестирование теннисных умений	1	Тест №5 «Школа управления мячом».		
26	Повтор и закрепление пройденного материала года.	1	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		
27	Повтор и закрепление пройденного материала года.		Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча		

			(высокая, средняя, низкая). Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		
28	Повтор и закрепление пройденного материала года.	1	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		
29	Повтор и закрепление пройденного материала года.	1	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		
30	Повтор и закрепление пройденного материала года.	1	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча		

			(высокая, средняя, низкая). Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		
31	Повтор и закрепление пройденного материала года.	1	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.		
32	Соревнования (командная форма)	1	Соревнования (командная форма)		
33	Соревнования (командная форма)	1	Соревнования (командная форма)		
34	Соревнования (командная форма)	1	Соревнования (командная форма)		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс

№ п/п	Наименование тем программы	Кол ичес тво часо в	Содержание	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале.	1	Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире. Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.		
2	Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире. Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	1	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.		

3	Совершенствование ударов срезкой справа и слева	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.		
4	Совершенствование подачи и приема подачи. Выполнение подачи.	1	Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.		
5	Промежуточные соревнования.	1	Соревнования в командном формате		
6	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).	1	Теория: понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.		
7	Совершенствование стабильности выполнения технических действий(ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).	1	Теория: понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.		
8	Совершенствование стабильности выполнения технических действий(ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).	1	Теория: понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и		

			срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.		
9	Игра накатами с акцентом на стабильность.	1	Игра накатами с акцентом на стабильность.		
10	Соревнования (лично-командные)	1	Соревновательные игры со счетом.		
11	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	1	Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		
12	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	1	Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.		
13	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).Игра в средней и низкой точках удара.	1	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.		
14	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	1	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.		
15	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	1	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).		

16	Тестирование. Тестирование теннисных умений	1	Тестирование. Тестирование теннисных умений		
17	Тестирование. Тестирование теннисных умений	1	Тестирование. Тестирование теннисных умений		
18	Завершающий удар при игре накатами и топ - спинами	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ - спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.		
19	Завершающий удар при игре накатами и топ - спинами	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ - спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.		
20	Игра топ - спинами справа и слева с последующим завершением атаки.	1	Воспитание скоростных, скоростно - силовых и координационных способностей. Выполнение ударов топ - спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).		
21	Игра топ - спинами справа и слева с последующим завершением атаки.	1	Воспитание скоростных, скоростно - силовых и координационных способностей. Выполнение ударов топ - спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).		
22	Промежуточные соревнования.	1	Соревнования в командно-личном формате.		
23	Атакующий удар.	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		

			Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.		
24	Атакующий удар.	1	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.		
25	Итоговое тестирование	1	Тестирование теннисных умений Тест «Школа открытых тактических комбинаций»		
26	Повтор и закрепление пройденного материала	1	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		
27	Повтор и закрепление пройденного материала	1	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		
28	Повтор и закрепление пройденного материала	1	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		
29	Повтор и закрепление пройденного материала	1	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией,		

			разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		
30	Повтор и закрепление пройденного материала	1	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Игра по всему столу с использованием всех технических действий		
31	Повтор и закрепление пройденного материала	1	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). Игра по всему столу с использованием всех технических действий.		
32	Итоговые соревнования.	1	Соревновательные игры со счетом В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае учитель оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.		
33	Итоговые соревнования.	1	Соревновательные игры со счетом В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае учитель оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.		

34	Итоговые соревнования.	1	Соревновательные игры со счетом В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае учитель оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.		
----	------------------------	---	---	--	--

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ Теннисные умения для 1-го класса

Протокол тестирования «Школы мяча»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки

ФИО

Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)

Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)

«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)

Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)

«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки

ФИО

Удар справа срезкой Удар слева срезкой Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)

Игра срезкой в паре ребенок - ребенок (количество отбитых ударов)

Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)

Игра срезкой в паре ребенок - ребенок (количество отбитых ударов)

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ Теннисные умения для 3-го класса

Протокол тестирования «Школы направления ударов»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки

Удар накатом справа Удар накатом слева

ФИО

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

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

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

Протокол тестирования «Школы управления мячом»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки

ФИО

Длина удара Вращение мяча

Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ Теннисные умения для 4-го класса

Протокол тестирования «Школы закрытых тактических комбинаций»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки

ФИО

Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или срезка справа накат слева, накат справа.

Зачет/незачет из 3 попыток

Розыгрыш очка:

-подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа

Зачет/незачет из 3 попыток

Протокол тестирования «Школы открытых тактических комбинаций»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки

ФИО

Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара

Зачет/незачет из 3 попыток

Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара

Зачет/незачет из 3 попыток

Приложение 4

Основные характеристики оборудования и инвентаря Стол: форма – прямоугольная, размеры стола -136 см x 80 см x 65 см (длина-

ширина-высота) для возраста до 11 лет и 136 см x 80 см x 76 см для возраста от 11 лет. Стол во время игры должен быть в вертикальном положении. Цвет столешницы может быть голубой, синий, коричневый или зеленый, а сама столешница обязательно должна быть гладкой, ровной и матовой. Игровое поле очерчено белой ограничительной полосой. Стол поделен пополам сеткой, которая располагается вертикально.

Сетка: разделяет игровой стол на две плоскости одинакового размера. Высота сетки вдоль линии натяжения – 12,5 см.

Разделительный барьер: инвентарь, который формирует игровую зону с размерами три метра на три метра. Официальным турнирным барьером является барьер Top Spin Sport высотой 60 см, длиной 1 метр.

Ракетка: может быть любого размера, веса, формы. Основание ракетки должно быть твердым, плотным. Накладки на игровые стороны ракетки могут быть гладкими или шипованными, иметь дополнительный слой губки, или не иметь его. Цвет накладок у двух сторон ракетки не должен быть одинаковым, и не может совпадать с цветом мяча – т.е. не он не должен быть желтым, оранжевым или белым. Материал, покрывающий основание, должен быть однородным, с постоянной толщиной.

Мяч: должен иметь сферическую форму, весить 2,7 грамма, иметь в диаметре 40 мм. Материал, из которого изготавливается мяч – целлулоид или специальный пластик.

Благодаря тому, что инвентарь такой компактный, открывается множество новых возможностей. Столы для мини-настольного тенниса можно разместить там, где не войдет обычный теннисный. Стол для мини-настольного тенниса компактен и легковесен, что не только позволяет разместить его на ограниченном пространстве, но и значительно снижает риск травматизма при занятиях данным видом спорта.

Правила игры в мини - настольный теннис

В игре участвуют два игрока. Каждый участник имеет серию из пяти подач.

Участник игры, получающий право первой подачи, определяется жеребьевкой.

Игра начинается с подачи одного из игроков.

Подача происходит следующим образом: игрок подбрасывает мяч неигровой рукой на высоту, равную, примерно, тринадцати сантиметрам, и ударяет по мячу ракеткой. Игрок, его ракетка и мяч находятся за задней линией стола. После того, как начавший игру участник ударил по мячу, необходимо, чтобы мяч ударился об игровое поле подавшего, затем перелетел через сетку и ударился об стол на стороне противника.

В случае, если при подаче мяч задевает сетку, подачу повторяют, а очко не засчитывают. Осуществлять «переподачу» можно сколько угодно раз. После того, как игрок сделал три удачные подачи, право подачи переходит к его сопернику.

Принимающий игрок должен отбить мяч таким образом, чтобы последний не коснулся его игровой плоскости стола, а отлетел сразу в игровую область противника, который таким же образом отбивает мяч.

Игра продолжается до того момента, пока кто-то из играющих не допустит ошибку. Ошибками считаются: попадание мяча за пределы игрового поля, на сетку, на одежду, соприкосновение с неигровой рукой играющего, удар ракеткой два и более раз подряд, и т.д. Любая ошибка одного игрока приносит очко второму игроку.

Игра должна продолжаться до того момента, пока кто - то из двоих игроков не наберет 21 очко. Отрыв от соперника должен быть не меньше одного очка.

Состоит игра из трех партий, но если один из игроков выигрывает две партии подряд, встреча заканчивается победой этого игрока.

После каждой партии игроки меняются игровыми местами.

Если каждый из игроков выиграл по одной партии, - разыгрывается третья партия с целью определить победителя.

Примеры конспектов уроков

1. Тема урока: Хват мини-настольный теннисной ракетки, способы перемещения

Задачи урока:

1. Обучение хвату мини-настольный теннисной ракетки, и способам перемещения.
2. Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, ловкости, подвижности плечевого сустава.
3. Воспитание внимательности, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: обучающий

Часть урока Содержание Дозировка Организационно-методические указания

Подготовительная часть– 12 мин

1. Построение, сообщение задач урока 1 мин Проверяется готовность учащихся к уроку.
2. Ходьба 1) на носках; 2) на пятках; 3) шаг польки; 4) подскоки. 2 мин Упражнения в ходьбе ученики выполняют змейкой. Следить за осанкой, постановкой стоп и положением рук
3. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 4 мин Выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой.

4. Подвижная игра «Воздух, вода, земля» 5 мин Класс в колонне по одному выполняет равномерный бег по периметру площадки. По команде «Воздух!» выполняют бег на четвереньках. По команде «Вода!» выполняют прыжки на одной ноге. По команде «Земля!» выполняют упор лёжа. По сигналу свистка ученики выполняют бег в колонне.

Основная часть – 30 мин

1. Рассказ о способах держания ракетки, показ учителем хвата мини-настольной теннисной ракетки при ударах открытой стороной ракетки и ударах закрытой стороной ракетки. Демонстрация хвата ракетки учащимися (индивидуально)

2. Хват ракетки И.п. основная стойка, ракетка лежит около ног учащихся спереди на площадке. По сигналу учащиеся берут ракетку правильным хватом. Затем учащиеся кладут ракетку на площадку справа стороны возле себя. По сигналу – поднимают её. Затем учащиеся кладут ракетку с левой стороны на площадку. По сигналу – поднимают её, выполняя хват. 5 мин. 7 мин. Показ правильного хвата ракетки. Учащиеся стоят в кругу. Учитель контролирует и исправляет ошибки после каждого упражнения

Ошибки: Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд.

3. Рассказ о способах перемещения в мини-настольной теннисе. Демонстрация перемещения 5 мин

4. Перемещения 1) ходьба лицом вперёд, спиной вперёд 2) бег прямо с изменением направления 3) приставные шаги боком, прямо, спиной 4) выпад на правую, левую ногу вперёд 5 мин Метод выполнения упражнения поточный

5. Упражнения в парах: учащиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 10 м, у одного учащегося волан. Первый учащийся подаёт сигнал (хлопает в ладоши) и вытягивает правую (левую) руку в сторону. Второй учащийся по сигналу движется к первому учащемуся и кладёт волан с той стороны от него в какую указал рукой. Затем меняются 8 мин Перемещение заканчивать выпадом вперёд на правую (левую) ногу

Заключительная часть – 3 мин 1. Построение подведение итогов 2 мин 2. Домашнее задание 1 мин Повторить хват мини-настольной теннисной ракетки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки перед собой.

2. Тема урока: Подача. Виды подачи

Задачи урока:

1. Обучение подаче открытой и закрытой сторонами ракетки
2. Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, ловкости.
3. Воспитание внимательности, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: обучающий

Часть урока Содержание Дозировка Организационно-методические указания

Подготовительная часть – 10 мин

1. Построение, сообщение задач урока 2 мин Проверяется готовность учащихся к уроку

2. Перемещения 1) бег с высоким подниманием бедра; 2) бег с захлёстыванием голени; 3) бег приставными шагами левым, правым боком» 4) многоскоки с ноги на ногу; 5) перемещения скрестным шагом; 6) перемещения выпадами вперёд. 4 мин Обратить внимание на осанку, поста-

новку стоп и работу рук. Упражнения выполняют в 4 колоннах, расстояние выполнения упражнений 15-20 метров.3.Общеразвивающие упражнения в парах 4 мин Выполнить комплекс упражнений в парах

Основная часть – 23 мин

1.Жонглирование ракеткой и воланом - 1) жонглирование открытой стороной ракетки; 2) жонглирование закрытой стороной ракетки 3) жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки поочерёдно 7 мин Учащиеся стоят произвольно на площадке

Ошибки:

Ракетка сильно сжата в руках. Указательный палец выставлен вперёд.

2. Способы выполнения подачи 5 мин Показ учителем выполнения подачи открытой стороной ракетки и закрытой стороной ракетки

3.Имитация выполнения подачи

1) открытой стороной ракетки; 2) закрытой стороной ракетки 4 мин Метод выполнения упражнения фронтальный

4.Упражнения у стены:

1) учащиеся стоят у стены на расстоянии 3-4 м и выполняют подачу открытой стороной ракетки;

2) тоже, но закрытой стороной ракетки 7 мин Подача выполняется сериями по 15-20 раз

Заключительная часть – 12 мин

1 Игра на внимание «День и ночь» 8 мин Учащихся предварительно разбить на две команды. Учащиеся выстраиваются спиной друг к другу у средней линии. Одна команда «День», другая команда – «Ночь». Ведущий называет название одной из команд «День». Команда «День», услышав своё название, убегает за лицевую линию, а команда «Ночь» догоняет. Учащиеся, которых удалось запятнать выходят из игры. Побеждает та команда, где окажется больше игроков.

2.Построение подведение итогов 2 мин Отметить учащихся, усвоивших подачу

3.Домашнее задание 2 мин Укреплять кисти, пальцы рук с помощью силовых упражнений (передвижение в упоре лёжа по часовой стрелке и против часовой стрелки, ноги неподвижны по 3-4 раза в каждую сторону; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа)

3. Тема урока: Общая физическая подготовка

Задачи урока:

1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательного отношения к выполняемым упражнениям

Тип урока: совершенствование умений и навыков

Часть урока Содержание Дозировка Организационно-методические указания

Подготовительная часть – 11мин

1.Построение, сообщение задач урока 2 мин Проверяется готовность учащихся к уроку

2. Определение ЧСС 2 мин Объяснение, измерение ЧСС в покое

3..Бег: 1) по прямой; 2) «змейкой»; 3) приставными шагами левым, правым боком» 4) спиной вперёд. 3 мин Ноги при работе приставными шагами согнуты, расстояние между стопами 50 см

4.Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой 4 мин Выполнить комплекс упражнений в со скакалкой

Основная часть – 27мин

1. Развитие быстроты 1) бег с ускорением 15-20 м из различного положения старта (3-4 повторения); 2) челночный бег 4x10 м 8 мин Учащиеся предварительно разбиты на две группы по половому признаку. Учащиеся фронтально выполняют упражнения (приседание; отжимание; упор присев, упор лёжа; стоя спиной к линии старта; наклоны вправо, влево), по сигналу выполняют ускорение. Ошибки: Медленная реакция на сигнал старта.

2. Развитие силы методом круговой тренировки

1) из виса на гимнастической стенке поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение;

2) из упора лёжа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки;

3) из положения лёжа в висе на низкой перекладине сгибать и разгибать руки подтягивая и опуская туловище в исходное положение;

4) из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями 0,5 кг вперёд

и вставать на носки, отводя руки назад;

5) прыжки через скакалку с вращением её вперёд 10 мин Метод выполнения групповой, круговой. Учащихся разбить на группы по 4-5 человек и раздать карточки круговой тренировки. Дозирование нагрузки происходит по половому и возрастному признаку. Между упражнениями обязательно выполнить упражнения на гибкость.

3. Определение ЧСС после нагрузки. Признаки утомления. переутомления .2 мин Подсчитать ЧСС за 10 секунд.

4. Подвижная игра «Перестрелка» 7 мин В игре не разрешается заходить за очерченные линии, бегать с мячом, отбивать летящий мяч.

Заключительная часть – 7 мин

1 Медленный бег 1 мин 1 мин Темп бега ниже среднего. Учащиеся бегут в колонне по одному по периметру спортивного зала

2. Успокаивающая дыхательная гимнастика 2 мин Выполняется спокойно расслаблено

3.. Построение подведение итогов 2 мин Отметить всех учащихся

4. Домашнее задание 2 мин Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений (приседания).

4. Тема урока: Подача открытой и закрытой стороной ракетки

Задачи урока:

1. Обучение подаче открытой стороной ракетки и обучение подаче закрытой стороной ракетки

2. Развитие ловкости, глазомера, быстроты реакции.

3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательного отношения к выполняемым упражнениям, понимание значимости занятий мини-настольный теннисом для сохранения и укрепления здоровья

Тип урока: тренировочный

Часть урока Содержание Дозировка Организационно-методические указания

Подготовительная часть 9 мин

1. Построение, сообщение задач урока 2 мин Проверяется готовность учащихся к уроку

2. Перемещения - бег; 1) по прямой; 2) «змейкой»; 3) с остановками по сигналу 4) челночный 3 мин Обращать внимание на правильное

выполнение беговых шагов, остановки, работу рук.

4.Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом 4 мин Выполнить комплекс упражнений с теннисным мячом

Основная часть – 31 мин

1.Жонглирование - 1) открытой стороной ракетки; 2) закрытой стороной ракетки; 3) жонглирование с перемещением 7 мин При жонглировании обращать внимание на захват ракетки, на полёт волана.

Учащихся распределить на пары.

Учащиеся выполняют жонглирование с перемещением вперед. Вместо касания воланом противоположной стены игроки за лицевой линией посылают волан за голову, разворачиваются и без остановки начинают движение в обратном направлении. Следующий в колонне игрок должен поймать волан рукой и затем начинать упражнение.

2 Упражнения с воланом

1) передача волана одной рукой; 2) передача волана, набрасывая его справа, слева от принимающего игрока; 3) передача волана через сетку. 10 мин Учащихся разбить на пары.

Учащиеся передают волан друг другу. Расстояние между учащимися 3 м. Ловящий волан учащийся должен перемещаться приставным шагом или выполнять выпад.

3.Поддача 1) открытой стороной ракетки; 2) закрытой стороной ракетки 9 мин Учащиеся выполняют упражнение в парах, каждый раз выполняя новую подачу. Поддачи выполняются сериями по 15-20 раз

4 Подвижные эстафеты 5 мин В эстафеты входят упражнения по жонглированию закрытой, открытой сторонами ракетки, перемещению, по выполнению подачи

Заключительная часть – 5 мин

1 Ходьба 1)на носках; 2)на пятках; 2 мин Следить за осанкой во время ходьбы 3)на внешней стороне стопы;4)на внутренней стороне стопы

2..Построение подведение итогов 2 мин Отметить всех учащихся

3. Домашнее задание 1 мин Повторить технику подач. Развивать и укреплять суставы пальцев и кисти рук с помощью силовых упражнений.