***Пояснительная записка***

Адаптированная рабочая программа по курсу «Настольный теннис» составлена на основе

* Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования 2010 года (5-9 классы);
* Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования 2010 года (10-11 классы);
* Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
* Устава МБОУ ЕСОШ №1;
* ООП ООО МБОУ ЕСОШ №1 (5-9 классы);
* ООП СОО МБОУ ЕСОШ №1 (10-11 классы);
* Учебного плана МБОУ ЕСОШ №1 на 2019-2020 учебный год;
* Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ ЕСОШ №1(приказ от 10.06.2016 №169);

Программы «Настольный теннис» Авторы - Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Москва. Советский спорт, 2010год.

Цели и задачи образования с учетом специфики предмета:

Цель программы:Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ ЕСОШ №1 на 2019-2020 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2019-2020 учебном году **(**24.02.2020.,09.03.2020г.,01.05.2020г,04.05.2020г.,05.05.2020г.,11.05.2020г) расписанием учебных занятий МБОУ ЕСОШ №1 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по настольному теннису в 2019-2020 учебном году будет реализована в объеме **52.5** часов.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие спортивную деятельность.

***Планируемые результаты на базовом уровне программы «Настольный теннис»:***

* формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
* формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
* повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
* снижение последствий умственной нагрузки;
* обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
* развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

**Личностными результатами**освоения обучающимися содержания программы секции 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.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) :

* 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;
* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия 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;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

**Формы и методы отслеживания результатов**

* Наблюдение, отслеживание.
* Нормативы физической подготовленности
* Соревнования

**Оценка результативности реализации программы**

Формами подведения итогов усвоения и контроля реализации дополнительной образовательной программы «Настольный теннис» являются:

* Сдача норм физической подготовленности;
* портфолио достижений обучающихся (по результатам освоения, участия и соревнований.

**Содержание учебного предмета «настольный теннис».**

Тема 1**.** Физическая культура и спорт в России**.** Состояние и развитие

настольного тенниса в России**.** Содержание**:** Понятие «физическая культура». Физическая культура каксоставная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления

здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитаниимолодежи.История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихсявРоссии и в мире.

Тема **2.** Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**.** Влияние физических упражнений на организм спортсмена**.**Содержание**:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед

коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение ктренировкам.

Тема **3**.Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведениевосстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4.Гигиенические требования к занимающимся спортом**.** Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**.** Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требованияк спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельностиорганизма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов иминеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и ихпрофилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиеническойгимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционныхзаболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм впроцессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощипри несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировкапострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные

ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема **5.** Основы техники и техническая подготовкаСодержание**:** Основные сведения о технике игры, о её значении для ростаспортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.Обучающиеся должны знать:- Гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена Естественные основы по защите организма и профилактике заболеванийИсторию развития настольного тенниса в России и терминологию избраннойигры

Уметь:Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

Подготовить место для занятий. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему. Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел III. **2.** Общая физическая подготовка **(**ОФП**) .** Строевые упражнения**.** Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава Упражнения для шеи и туловища.Упражнения для всех групп мышц**.**Упражнения для развития силы**.**Упражнения для развития быстроты**.**Упражнения для развития гибкости**.**Упражнения для развития ловкости**.** Упражнения типа «полоса препятствий»**.**Упражнения для развития общей выносливости**.** Обучающиеся должны знать: Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)**.**Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:Выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Раздел III.**.3.** Специальная физическая подготовка **(**СФП**)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:Технику безопасности при выполнении упражнений. Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Развивать специальные способности (гибкость,быстроту, ловкость).

Раздел III**.4.** Техническая подготовка

Основные технические приемы**:**

Исходные положения (стойки)**,** правосторонняя**,** нейтральная (основная)**,** левосторонняя

2.Способы передвижений а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки

3.Способы держания ракеткиа) вертикальная хватка - «пером» б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка

6.Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидки в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс– удар. Обучающиеся должны знать: Технику безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь: Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Раздел III.**5.** Тактическая подготовка

Техника нападения**.**Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги (одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну,с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотомтуловища, с наклоном туловища)**.**Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты**.**Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническимиприемами игры в защите. Срезка, подрезка.Обучающиеся должны знать: Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

Уметь: Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях .Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Раздел III**.6.** Игровая подготовка. Подвижные игры:на стимулирование двигательной активности обучающихсяна разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Тематическое планирование

секции теннис на 2019 -2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | тем | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Физическая культура в Р.Ф. | | 2 |  |  |
| 2 | История развития тенниса в России | | 3 |  |  |
| 3 | Врачебный контроль | | 3 |  |  |
| 4 | Правила игры теннис | |  |  |  |
| 5 | Общая физическая подготовка | |  | 10 |  |
| 6 | Специальная физическая подготовка | |  | 10 |  |
| 7 | Техника игры теннис | |  | 10 |  |
| 8 | Тактика игры теннис | |  | 10 |  |
| 9 | Соревнования и товарищеские встречи | |  | 10 |  |
| 10 | Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке | |  | 10 |  |
|  | Итого: | | 8 | 60 |  |

**Календарно – тематическое планирование « настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема учебного занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Вид**  **Контроля,**  **измерители** | **Дата** | |
| **План** | **Фак Факт** |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 |  | 02.09 |  |
| 2 | Правила игры в настольный теннис | 2 |  | 09.09 |  |
| 3 | Упражнения на выносливость | 2 |  | 16.09 |  |
| 4 | Упражнения с ракеткой и шариком | 2 |  | 23.09 |  |
| 5 | Подача толчком справа и слева | 2 |  | 30.09 |  |
| 6 | Игра с короткими и длинными мячами | 2 |  | 07.10 |  |
| 7 | Отработка ударов накатом | 2 |  | 14.10 |  |
| 8 | Отработка ударов срезкой | 2 |  | 21.10 |  |
| 9 | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 |  | 11.11 |  |
| 10 | Сдача нормативов физической подготовленности | 2 | Сдача нормативов | 18.11 |  |
| 11 | Атакующие удары справа разной силы и направления | 2 |  | 25.11 |  |
| 12 | Атакующие удары слева разной силы и направления | 2 |  | 02.12 |  |
| 13 | Удары подставкой | 2 |  | 09.12 |  |
| 14 | Удары срезкой справа | 2 |  | 16.12 |  |
| 15 | Удары срезкой слева | 2 |  | 23.12 |  |
| 16 | Удары накатом справа | 2 |  | 30.12 |  |
| 17 | Удары накатом слева | 2 |  | 13.01 |  |
| 18 | Чередование ударов различных стилей | 2 |  | 20.01 |  |
| 19 | Упражнения в парной игре | 2 |  | 27.01 |  |
| 20 | Отработка игры в защите | 2 |  | 03.02 |  |
| 21 | Переход от защиты к атаке | 2 |  | 10.02 |  |
| 22 | Игра с тренером | 2 | Сдача нормативов | 17.02 |  |
| 23 | Подача срезкой | 2 |  | 02.03 |  |
| 24 | Подача накатом | 2 |  | 16.03 |  |
| 25 | Подача боковым вращением | 2 |  | 30.03 |  |
| 26 | Техника приема подач разных видов | 2 |  | 06.04 |  |
| 27 | Тактика быстрой атаки после подачи | 2 |  | 13.04 |  |
| 28 | Тактика атаки после толчка | 2 |  | 20.04 |  |
| 29 | Тактика атаки после подрезки | 2 |  | 27.04 |  |
| 30 | Тактика атаки после наката | 2 |  | 18.05 |  |
| 31 | Подведение итогов года | 2 |  | 25.05 |  |

|  |
| --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  МБОУ ЕСОШ №1  \_\_\_\_\_\_ 28.08.2019 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Васильченко Н.П/ |

|  |
| --- |
| «Согласовано»  Протокол заседания  методического совета  МБОУ ЕСОШ №1  от 26.08.2019 № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Афанасьева Е.В./ |