


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» №25

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МАОУ ДО «СШ» №25
Протокол №5
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «СШ» №25

О.С. Хлюпин
Приказ № 64 от «25» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Маркосова Н.И. – тренер-преподаватель

Артемовский, 2023г.

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Настольный теннис для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки направляя в нужное русло детскую энергию и включает в себя

основные характеристики: гимнастика (гибкость, пластичность, растяжка), развитие памяти и внимательности, развитие координации и обучение дисциплине, адаптация к разновозрастному коллективу, прививание принципов здорового образа жизни, укрепление общефизической подготовки, организация досуга детей дошкольного, младше школьного и школьного – подросткового возраста, освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой, приобретение элементарных знаний в области гигиены, медицины, техника безопасности, воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Направленность программы: По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством тенниса, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Занятия по этой программе позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры для качественного овладения игровыми навыками и в особенности, тактическими приемами.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в настольный теннис, развитие физических способностей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в настольный теннис», увеличено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по настольному теннису и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения от 15 человек, для 2-го и 3-го годов обучения - 15 человек.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 академических часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Объем программы 576 часов.

Срок освоения. Программа рассчитана на 3 года. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй и третий года обучения – 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы учитывает такие особенности подготовки обучающихся, как:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой игры в настольный теннис при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

Данная программа имеет три уровня подготовки:

- 1-й год обучения – ознакомительный (учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники настольного тенниса. А также знакомству с историей развития настольного тенниса в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

- 2-й год обучения – базовый (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в настольный теннис, углубление знаний по истории настольного тенниса, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.).

- 3-й год обучения – продвинутый (предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.).

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма обучения очная, с возможностью обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Перечень видов занятий: беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета.

Методы обучения:

- в основе которых лежит способ организации занятия - словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

Перечень форм подведения итогов реализации программы:

- беседа;
- мастер – класс;
- открытые занятия;

- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в настольный теннис и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям настольного тенниса;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

2.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

1-й год обучения (ознакомительный уровень)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	24	20	4	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2	48	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи,

					соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		144	28	116	

Содержание программы

1-й год обучения (ознакомительный уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольного тенниса. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: товарищеская встреча по настольному теннису.

2. Теоретическая подготовка

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.
- Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Возникновение настольного тенниса. Появление настольного тенниса в России и за рубежом. Достижения теннисистов России на мировой арене
- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по настольному теннису. Гигиенические требования к личному снаряжению теннисиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по настольному теннису. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях настольным теннисом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка теннисиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки теннисиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для теннисистов различных возрастных групп. Средства физической игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности теннисистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных теннисистов.
- Основы техники и тактики игры в настольный теннис, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.
- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей.
- Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика:

- викторины по истории настольного тенниса, о строении, функциях организма человека;
- просмотры телевизионных трансляций теннисных матчей;
- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой и малыми мячами.
- Акробатические упражнения. Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

Практика:

- строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.
- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.
- упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперед, назад и в сторону.

- выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.
- упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.
- упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания) упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.
- упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.
- упражнения из других видов спорта: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.
- контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки, приседания, прыжки. Выбрасывание набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха рукой вперед.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения теннисистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в теннис: перемещения, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре настольный теннис.

Практика:

- упражнения для развитие специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность перемещения теннисистов в игре. Имитация перемещения теннисиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении.
- упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и передачи мяча. Мах и вращения ракеткой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, подаче и приеме мяча.
- упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов,) с возможно максимальной быстротой.
- упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.
- упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

- контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

- Правила игры в настольный теннис;
- Значение технико-тактической подготовки в настольном теннисе.

Практика:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

6. Участие в соревнованиях

Практика: Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по настольному теннису.

**Учебный (тематический) план
2-й год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	16	13	3	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	2	54	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	38	Контрольное тестирование по СФП
5.	Технико-тактическая подготовка	82	2	80	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	18	0	18	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		216	21	195	

**Содержание программы
2-й год обучения (базовый уровень)**

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по настольному теннису, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.

- Основные соревнования, проводимые для девушек и юношей по настольному теннису. Международные соревнования. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология в настольном теннисе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

- Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной

системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях настольным теннисом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

- Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка теннисиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств теннисиста. Краткая характеристика средств физической подготовки теннисистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для теннисистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности теннисистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных теннисистов.

- Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов в настольном теннисе, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике тенниса, тенденция развития тенниса. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского тенниса. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков из игры. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства теннисиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Практика:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;
- контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;
- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад;
- упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке.
- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
- контрольное тестирование по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

- Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».
- Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.
- Совокупность способов выполнения теннисистами разнообразных движений, применяемых в игре.

Практика:

- упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;
- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание волейбольного и набивного мяча на дальность;
- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с набиванием мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;
- упражнения для развития ловкости. Прыжки на месте толчком одной и обеими ногами, выполняя набивание мяча на ракетке. Парные и групповые упражнения с набиванием мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;
- упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре теннисистом;
- контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

- Характеристика техники сильнейших теннисистов;
- Анализ тактических действий сильнейших теннисистов.

Практика:

- выполнение различных ударов по мячу справа и слева.
- выполнение ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).
- выполнение и правильное применение в соответствии с ситуацией одношажного, скользящего и попеременного способов передвижения.

6. Участие в соревнованиях.**Практика:**

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: товарищеская встреча по настольному теннису.

Учебный (тематический) план 3-й год обучения(продвинутый уровень)

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	Контрольное тестирование по ОФП;
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	-	34	Контрольное тестирование по СФП
5.	Техническая подготовка	82	-	82	Педагогическое наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	34	-	34	Товарищеские встречи, соревнования; педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие.	2	1	1	
Итого:		216	8	208	

Содержание программы 3-й год обучения (продвинутый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по настольному теннису. . Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: товарищеская встреча по настольному теннису, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития настольного тенниса.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к личному снаряжению теннисиста, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма на занятиях по настольному теннису. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.
- Средства подготовки для теннисистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности теннисистов.
- Новое в технике настольного тенниса, тенденция развития настольного тенниса. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической подготовленности теннисистов. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.
- Командные взаимодействия. Тактика игры в настольный теннис. Значение тактических заданий теннисистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.
- Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков из игры. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Практика:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы;

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;
- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;
- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения.
- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.
- контрольное тестирование по ОФП;

4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.;
- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости:

после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание набивного мяча на дальность;

- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с бросками по кольцу. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- упражнения для развития ловкости. Прыжки толчком одной и обеими ногами, с набиванием мяча на ракетке. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, набивание мяча, остановки мяча, финты, бросывание;

- контрольное тестирование по СФП.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

- Характеристика техники сильнейших теннисистов;
- Анализ тактических действий сильнейших теннисистов.

Практика:

- выполнение различных ударов по мячу справа и слева.
- выполнение ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).
- выполнение и правильное применение в соответствии с ситуацией одношажного, скользящего и попеременного способов передвижения.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

- составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация;
- соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения.

Практика: Товарищеская встреча по настольному теннису.

2.4. Планируемые результаты

По итогам учебно-тренировочного и воспитательного процессов обучения предполагается получить следующие **результаты**:

1-й год обучения (ознакомительный уровень) дети:

- Освоят основные средства ОФП;
- Освоят приёмы игры в настольный теннис, основные элементы техники владения мячом и тактики игры (выполнение бросков, стойки, перемещения, выполнение технических приёмов,

в той или иной игровой ситуации), основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);

- Повысят сопротивляемость организма к воздействию внешней среды, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- Выполняют основные действия игры в настольный теннис;
- Сформируют начальные познания по истории развития настольного тенниса, физкультуре и спорта в России, правил игры в настольный теннис, спортивной этики и личной гигиены.

2-й год обучения (базовый уровень) дети:

- Приобретут теоретические знания по разделам теоретической подготовки, углубят знания по основным правилам игры в настольный теннис;
- Научатся оценивать игровую ситуацию;
- Применяют изученные технические приемы в практической игре: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, прием и передачу мяча в различных техниках. Повышение уровня специальной физической подготовки;
- Освоят основы судейской и инструкторской практики.
- Научатся правильно выполнять свои игровые функции.

3-й год обучения (продвинутый уровень) дети:

- Закрепят и усовершенствуют ранее изученные движения, освоят детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);
- Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры; могут находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- Примут участие в соревнованиях различного уровня;
- Сумеют оценить свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников, применить в игре технические и тактические приёмы;
- Приобретут углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- Воспроизведут практику судейства соревнований.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Настольный теннис», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в настольный теннис,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия в настольный теннис;
- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;

- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные приемы игры в настольный теннис и получают практические навыки игры;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям в настольный теннис на продвинутом уровне.

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

ознакомительного уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	72
3	количество часов в неделю	4
4	количество часов	144
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

Календарный учебный график

базового и продвинутого уровня программы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	количество учебных недель	36
2	количество учебных дней	108
3	количество часов в неделю	6
4	количество часов	216
5	Недель в первом полугодии	17
6	Недель во втором полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2023
8	Каникулы	1.01.2024 - 08.01.2024
9	выходные (праздничные) дни	7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 4 ноября - День народного единства.
10	окончание учебного года	31 мая 2024г.

3.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	комплект	10
2.	Ракетка для настольного тенниса	штук	15
3.	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10кг	комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	3
6.	Перекладина гимнастическая	штук	1

7.	Скамейка гимнастическая	штук	3
8.	Стенка гимнастическая	штук	3

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «Тренер-преподаватель».

Методические материалы

Общая характеристика педагогического процесса.

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- **наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- **словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- **практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- **игровой метод**, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- **соревновательный метод**, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажерного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным элементам игры в настольный теннис.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Методические материалы по программе:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле –здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
12. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Основными формами контроля являются: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся базового и продвинутого уровня обучения кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке (таблица).

Таблица

3.3.1. Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и продвинутого уровней сложности при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития легкой атлетики.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки

Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет - Не зачет».

3.3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы общей и специальной физической подготовленности юных теннисистов

№	Тесты	Возрастные группы															
		8 лет		9-10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16-18 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег на 10 м, с.	-	-	-	-	3,4-3,21	31-50	2,3-2,11	31-50	2,09-1,85	51-75	2,09-1,85	51-75	1,61-1,9	76-100	-	-
2	Бег на 30 м, с.	5,51-5,6	1-10	5,20-5,40	11-31	4,91-5,10	31-50	4,72-4,90	31-50	4,66-4,90	51-75	4,56-4,8	51-75	4,26-4,5	76-100	4,02-4,26	76-100
3	Бег 60 м, с.	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,86-10,1	76-100
4	Подъем в сед из положения лежа, кол-во раз	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	28-34	32-50	35-47	51-75	35-47	51-75	48-60	76-100	48-60	76-100
5	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз	35-40	1-11	41-50	12-30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Прыжки через скакалку за 45 с, кол-во раз	-	-	-	-	95-114	31-50	95-114	31-50	115-127	51-75	115-127	51-75	128-140	76-100	130-145	76-100
7	Прыжки в длину с места (см)	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	154-190	32-50	191-215	51-75	191-215	51-75	216-240	76-100	217-241	76-100
8	Отжимание от стола, кол-во раз	25-35	1-11	36-45	12-30	36-45	31-50	46-55	31-50	56-67	51-75	56-67	51-75	68-80	76-100	68-80	76-100
9	Бег по "восьмерке", с.	43-33	1-11	32,7-27	12-31	26,7-21,0	32-51	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100	16-11,2	76-100
10	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	18,1-15,7	51-75	15,6-13,3	76-100	15,6-13,3	76-100
11	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31,0	31-50	34,8-31,0	31-50	30,8-26,0	51-75	30,8-26,0	51-75	25,8-21	76-100	25,8-21	76-100

3.3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы общей и специальной физической подготовленности юных теннисисток

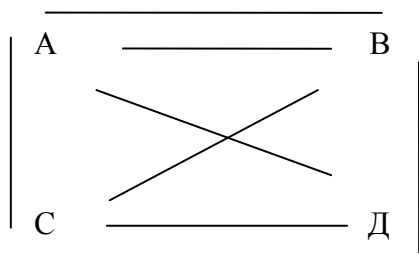
№	Тесты	Возрастные группы															
		8 лет		9-10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16-18 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег на 10 м, с.	-	-	-	-	3,61-3,8	31-50	3,42-3,61	31-50	3,23-3,42	51-75	2,99-3,23	51-75	2,75-2,99	76-100	-	-
2	Бег на 30 м, с.	5,9-5,8	1-11	5,8-5,7	11-31	5,41-5,6	31-50	5,22-5,4	31-50	5,03-5,22	51-75	4,98-5,03	51-75	4,74-4,98	76-100	4,5-4,74	76-100
3	Бег 60 м, с.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,56-10,8	76-100
4	Подъем в сед из положения лежа, кол-во раз	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	28-34	32-50	35-47	51-75	35-47	51-75	48-60	76-100	48-60	76-100
5	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз	30-35	1-11	40-45	12-30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Прыжки через скакалку за 45 с, кол-во раз	-	-	-	-	95-114	31-50	95-114	31-50	115-127	51-75	115-127	51-75	128-140	76-100	130-145	76-100
7	Прыжки в длину с места (см)	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	137-155	32-50	156-180	51-75	156-180	51-75	181-205	76-100	181-205	76-100
8	Отжимание от стола, кол-во раз	10-20	1-11	21-30	12-30	30-40	31-50	30-40	31-50	40-52	51-75	40-52	51-75	53-65	76-100	53-65	76-100
9	Бег по "восьмерке", с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25,0	32-51	30,7-25,0	32-51	24,7-17,8	52-75	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100	17,6-12,8	76-100
10	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	22,0-20,1	31-50	20-17,6	51-75	20-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100	17,5-15	76-100
11	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33,0	31-50	36,8-33	31-50	32,8-28,0	51-75	32,8-28,0	51-75	27,8-23	76-100	27,8-21	76-100

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Отжимания в упоре от стола. Исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Подъём из положения лёжа в положение сидя. Исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90° . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м., от В до Д - 3 м., от Д до С - 2 м. и от С до А - 2 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

Бег боком вокруг стола. Выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей. Выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с либо за 30с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Бег на дистанцию 10, 30,60 м проводится по легкоатлетическим правилам.

Подсчет очков

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки, которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам специальной физической подготовки. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест-соревнованиях очки за физическую подготовку спортсменов 8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет - 15%, 13-15 лет -20% и 16 - 18 лет - 25% от максимальной суммы очков.

Таблица

Подсчет очков для оценки общей и специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	удовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	214	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

Тестирование технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатом справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатом слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хор. Удовл.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ. – М., 1999.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., ФиС, 2006.

3. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшекласника. — Самара, 1995.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М.,1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
10. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
11. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
13. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
14. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
15. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
16. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
17. Лях В.И.Физическая культура. Рабочие программы.- М., Просвещение 2012
18. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
19. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под.ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
- 25.Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
28. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990.

Литература для учащихся и родителей:

1. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
4. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
5. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. – М.: ООО «Формат АВ», 2008

6. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
7. Уроки настольного тенниса. Техника В. Самсонова. – DVD, 2006
10. Table Tennis The Sport with Scott Preiss: Escalade International, LTD, Swansea, UK.
Открытое первенство Китая, DVD, 2003

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389012

Владелец Хлюпин Олег Сергеевич

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025