УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
«30» августа 2021 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
Быков Р.А.
30. 08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст: от 7 до 17 лет
Срок реализации программы: 3 года
1 год обучения – ознакомительный
2,3 год обучения – базовый
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 38220

Автор-составитель:
Абдурахманов Тимур Шаирович.
тренер-преподаватель настольного тенниса

ст. Полтавская
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты» 3

I. Пояснительная записка 3
1. Направленность программы. 4
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность. 4
1.3. Отличительные особенности программы 5
1.4. Адресат программы. 6
1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации программы 6
1.6. Формы обучения и режим занятий по программе 7
1.7. Особенности организации образовательного процесса 7
1.8. Цели и задачи программы 8
1.9 Учебный план 9
1.10. Содержание учебного плана 19
1.11. Планируемые результаты и способы их проверки 27
1.12. Формы контроля и подведения итогов реализации программы 28

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» 34

2.1 Календарный учебный график. 34
2.2 Условия реализации образовательной программы 34
2.3 Формы аттестации. 35
2.4 Оценочные материалы. 36
2.5 Методическое обеспечение программы. 41
2.6. Методы и выявления и отбора одаренных детей 49
2.7. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом 50

3. Перечень информационного обеспечения 52

4. Приложения 54

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 02.07.2021г) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018г. №31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Настольный теннис"»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;
- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года «298Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);
- Уставом учреждения;

• Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с уровнями обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения тенниса в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и является модифицированной. По уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая программа. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на

удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Настольный теннис доступен всем, в него играют как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она:

- позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время,
- сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта
- в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и

теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

В ее основу положены следующие принципы:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса;
- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от уровня обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.4. Адресат программы.

Участниками данной программы являются дети в возрасте от 7 до 17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка(паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации программы.

Программа является многоуровневой:

1-ознакомительный уровень подготовки

2-базовый уровень подготовки.

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 3 года:

1- Ознакомительный уровень реализуется в течении 1 учебного года.

2- Базовый уровень реализуется в течении 2-х лет.

Количество учебных недель может быть 36 или 42 недели (по усмотрению тренера-преподавателя).

1.6. Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения-очная с применением дистанционных форм обучения. Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по избранному виду спорта на районном уровне, сдача контрольных нормативов.

Выполнение тестов по физической подготовке проводится несколько раз в год - в сентябре, апреле и мае.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2- 3 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов зависит от количества недель и количества занятий.

Таблица №1

Учебная нагрузка.

Кол-во учебных недель	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов за год
36	2	4	144
	3	6	216
42	2	4	168
	3	6	252
44	2	4	176
	3	6	264

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

Данная программа предполагает возможность перехода на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, товарищеские встречи, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня (районные, муниципальные и т. д.) и т.д.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, дни карантина и период эпиднеблагополучия обучение по программе переходит в дистанционный режим. Для дистанционного обучения используется группа в социальной сети «В КОНТАКТЕ». В группе ежедневно (согласно расписанию занятий объединения) выкладываются мастер-классы, видео уроки (как снятые педагогом, так и ссылки на контент в сети Интернет), для каждой группы каждого года обучения выкладывается домашнее задание, ответы, продукт по которому может отсылаться обучающимися, как в сообщениях в ВК так и в сообщениях в WhatsAPP, Viber. Так же WhatsAPP и Viber используется для консультаций обучающихся.

Таблица №2

Наполняемость групп.

Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
7	10	15	20	6

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

1.8. Цели и задачи программы.

Цель программы - приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи:

Личностные:

– развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

– развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

– формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

– воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

– воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;

– проявление волевых и нравственных качеств;

– развитие личностных качеств.

Метапредметные:

– способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

– воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

– пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Предметные:

– дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

– обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

– научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;

– научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

– привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

1.9. Учебный план.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Количество учебных часов планируется:

Для основных работников ДЮСШ:

1-й год обучения из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха;

2-й год обучения из расчета 44 недели учебного процесса и 8 недель активного отдыха.

3-й год обучения из расчета 44 недели учебного процесса и 8 недель активного отдыха.

Для тренеров-преподавателей, работающих на основании сетевого договора:

1-й год обучения из расчета 36 недель учебного процесса и 16 недель активного отдыха;

2-й год обучения из расчета 36 недель учебного процесса и 16 недель активного отдыха;

3-й год обучения из расчета 36 недель учебного процесса и 16 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе ознакомительного и базового уровня в области физической культуры и спорта.

Первый учебный год начинается с 13 сентября (для основных педагогов) и /или/ 1 сентября (для педагогов-совместителей), второй год обучения будет начинаться с 1 сентября для всех. ДЮСШ осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта (Таблица №3);
- учебный план (Таблицы 3-4);
- календарный учебный график (Приложение 1);
- план учебного процесса
- расписание учебных занятий (Приложение 2);
- учебная нагрузка (Таблица №1).

Таблица №3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
		1 год обучения	2 год обучения	3-й год обучения
1	Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5%	5%	5%
1.2	Общая Физическая подготовка	25%	20%	15%
1.3	Специальная физическая подготовка	20%	20%	25%
1.4	Вид спорта	20%	25%	25%
2	Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорта и	15%	15%	15%

	подвижные игры			
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%
2.3	Специальные навыки, соревновательная подготовка	5%	5%	5%
Всего:		100%	100%	100%

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность ДЮСШ; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку

Таблица №4

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для ознакомительного уровня сложности

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Обязательные предметные области					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта			**8**	
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Собеседование, тест
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	-	2	Беседа, тест
1.3	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1.5	-	1.5	Беседа, тест
1.4	Основы здорового питания	1	-	1	Беседа, опрос.
	Режим дня спортсмена	0.5	-	0.5	Беседа, опрос.
1.5	Основы техники игры и технической подготовки	2	-	2	Собеседование, тест
2	Общая Физическая подготовка			**42**	
2.1	Строевые упражнения	0.5	1.5	2	Наблюдение, самоконтроль, контрольные
2.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	0.5	3.5	4	

2.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	0.5	3.5	4	нормативы
2.4	Упражнения для шеи и туловища	0.5	3.5	4	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	0.5	3.5	4	
2.6	Упражнения для развития силы	0.5	3.5	4	
2.7	Упражнения для развития быстроты	0.5	3.5	4	
2.8	Упражнения для развития гибкости	0.5	3.5	4	
2.9	Упражнения для развития ловкости	0.5	3.5	4	
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	0.5	3.5	4	
2.11	Упражнения для развития общей выносливости	0.5	3.5	4	
.3	Специальная физическая подготовка			**34**	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	6	7	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	1	6	7	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	0.5	5.5	6	
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	6	7	
3.5	Упражнения с отягощениями	1	6	7	
4	Вид спорта			**34**	
4.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	0.5	4	4.5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	0.5	4	4.5	
4.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	0.5	4	4.5	
4.4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	0.5	4	4.5	
4.5	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	0.5	3.5	4	
4.6	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	0.5	3.5	4	
4.7	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	0.5	3.5	4	
4.8	Техника нападения и защиты	0.5	3.5	4	
Вариативные предметные области					
5	Различные виды спорта и подвижные игры			**25**	

5.1	Подвижные игры, эстафеты	1	10	11	Наблюдение, самоконтроль
5.2	Спортивные игры	2	12	14	Наблюдение, самоконтроль
6	Спортивное и специальное оборудование	2	15	**17**	Наблюдение, самоконтроль
7	Специальные навыки и промежуточная аттестация			**8**	
7.1	Игры с партнером	0.5	1.5	2	Наблюдение, самоконтроль
7.2	Игры на счет в парах	1	3	4	
7.3	Промежуточная аттестация	0.5	1.5	2	Сдача нормативов
	ИТОГО	**29**	**139**	**168**	

Таблица №5

Учебный план образовательного процесса на 44 недели для базового уровня 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
Обязательные предметные области					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта			**13**	
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Собеседование, тест
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	-	2	Беседа, тест
1.3	Основы здорового питания	1	-	1	Беседа, опрос.
1.4	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	-	2	Беседа, тест
1.5	Режим дня спортсмена	1	-	1	Беседа, опрос.
1.6	Основы закаливания организма	1	-	1	Собеседование, опрос.
1.7	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	-	1	Собеседование, опрос.
1.8	Основы техники игры и технической подготовки	3	-	3	Собеседование, тест
1.9	Особенности психологической подготовки к соревнованиям	1	-	1	Беседа, опрос.
2	Общая Физическая подготовка			**53**	
2.1	Строевые упражнения		1	1	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	0.5	5.5	6	
2.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	0.5	5.5	6	

2.4	Упражнения для шеи и туловища	0.5	4.5	5	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	0.5	4.5	5	
2.6	Упражнения для развития силы	0.5	4.5	5	
2.7	Упражнения для развития быстроты	0.5	4.5	5	
2.8	Упражнения для развития гибкости	0.5	4.5	5	
2.9	Упражнения для развития ловкости	0.5	4.5	5	
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	0.5	4.5	5	
2.11	Упражнения для развития общей выносливости	0.5	4.5	5	
3	Специальная физическая подготовка			**53**	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	9	10	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	1	10	11	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	1	9	10	
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	10	11	
3.5	Упражнения с отягощениями	1	10	11	
4	Вид спорта			**66**	
4.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	1	8	9	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	1	7	8	
4.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	1	7	8	
4.4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	1	8	9	
4.5	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	1	7	8	
4.6	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	1	7	8	
4.7	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	1	7	8	
4.8	Техника нападения и защиты	1	7	8	
Вариативные предметные области					
5	Различные виды спорта и подвижные игры			**40**	

5.1	Подвижные игры, эстафеты	2	18	20	Наблюдение, самоконтроль
5.2	Спортивные игры	2	18	20	Наблюдение, самоконтроль
6	Спортивное и специальное оборудование	12	14	**26**	Наблюдение, самоконтроль
7	Специальные навыки и промежуточная аттестация			**13**	
7.1	Игры с партнером	0.5	3.5	4	Наблюдение, самоконтроль
7.2	Игры на счет в парах	1	6	7	
7.3	Промежуточная аттестация	0.5	1.5	2	Сдача нормативов
	ИТОГО	**49**	**215**	**264**	

Таблица №6

Учебный план образовательного процесса на 44 недели для базового уровня
3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
Обязательные предметные области					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта			**13**	
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Собеседование, тест
1.2	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	2	-	2	Беседа, тест
1.3	Основы здорового питания	1	-	1	Беседа, опрос.
1.4	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	-	1	Беседа, тест
1.5	Общие сведения о строении организма человека	1	-	1	Беседа, опрос.
1.6	Личная и общественная гигиена.	1	-	1	Собеседование, опрос.
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1.5	-	1.5	Собеседование, опрос.
1.8	Основы техники игры и технической подготовки	2.5	-	2.5	Собеседование, тест
1.9	Особенности психологической подготовки к соревнованиям	1	-	1	Беседа, опрос.
1.10	Оборудование и инвентарь.	1	-	1	Беседа, опрос.
2	Общая Физическая подготовка			**40**	
2.1	Строевые упражнения	-	1	1	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	0.5	3.5	4	
2.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	0.5	2.5	3	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	0.5	3.5	4	

2.5	Упражнения для всех групп мышц	0.5	3.5	4	
2.6	Упражнения для развития силы	0.5	3.5	4	
2.7	Упражнения для развития быстроты	0.5	3.5	4	
2.8	Упражнения для развития гибкости	0.5	3.5	4	
2.9	Упражнения для развития ловкости	0.5	3.5	4	
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	0.5	3.5	4	
2.11	Упражнения для развития общей выносливости	0.5	3.5	4	
3	Специальная физическая подготовка			**66**	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	12	13	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	1	13	14	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	1	12	13	
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	12	13	
3.5	Упражнения с отягощениями	1	12	13	
4	Вид спорта			**66**	
4.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	1	8	9	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	1	7	8	
4.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	1	7	8	
4.4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	1	8	9	
4.5	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	1	7	8	
4.6	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	1	7	8	
4.7	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	1	7	8	
4.8	Техника нападения и защиты	1	7	8	
Вариативные предметные области					
5	Различные виды спорта и подвижные игры			**40**	
5.1	Подвижные игры, эстафеты	3	17	20	Наблюдение,

					самоконтроль
5.2	Спортивные игры	2	18	20	Наблюдение, самоконтроль
6	Спортивное и специальное оборудование	12	14	**26**	Наблюдение, самоконтроль
7	Специальные навыки и промежуточная аттестация			**13**	
7.1	Игры с партнером	0.5	3.5	4	Наблюдение, самоконтроль
7.2	Игры на счет в парах	1	6	7	
7.3	Итоговая аттестация	0.5	1.5	2	Сдача нормативов
	ИТОГО	**50**	**214**	**264**	

Таблица №7

Учебный план образовательного процесса на 36 недель для ознакомительного уровня сложности

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Обязательные предметные области					
1	Теоретические основы физической культуры и спорта			**7**	
1.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Собеседование, тест
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	-	1	Беседа, тест
1.3	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1.5	-	1.5	Беседа, тест
1.4	Основы здорового питания	1	-	1	Беседа, опрос.
	Режим дня спортсмена	0.5	-	0.5	Беседа, опрос.
1.5	Основы техники игры и технической подготовки	2	-	2	Собеседование, тест
2	Общая Физическая подготовка			**36**	
2.1	Строевые упражнения	0.5	1.5	2	Наблюдение, самоконтроль, контрольные нормативы
2.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	0.5	2.5	3	
2.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	0.5	2.5	3	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	0.5	2.5	3	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	0.5	2.5	3	
2.6	Упражнения для развития силы	0.5	2.5	3	
2.7	Упражнения для развития быстроты	0.5	2.5	3	
2.8	Упражнения для развития гибкости	0.5	3.5	4	
2.9	Упражнения для развития ловкости	0.5	3.5	4	

2.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	0.5	3.5	4	
2.11	Упражнения для развития общей выносливости	0.5	3.5	4	
.3	Специальная физическая подготовка			**29**	
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	5	6	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	1	5	6	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	0.5	4.5	5	
3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	5	6	
3.5	Упражнения с отягощениями	1	5	6	
4	Вид спорта			**29**	
4.1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	0.5	4	4.5	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
4.2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	0.5	4	4.5	
4.3	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	0.5	3.5	4	
4.4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	0.5	3.5	4	
4.5	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	0.5	2.5	3	
4.6	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	0.5	2.5	3	
4.7	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	0.5	2.5	3	
4.8	Техника нападения и защиты	0.5	2.5	3	
Вариативные предметные области					
5	Различные виды спорта и подвижные игры			**22**	
5.1	Подвижные игры, эстафеты	1	10	11	Наблюдение, самоконтроль
5.2	Спортивные игры	1	10	11	Наблюдение, самоконтроль
6	Спортивное и специальное оборудование	1	13	**14**	Наблюдение, самоконтроль
7	Специальные навыки и промежуточная аттестация			**7**	
7.1	Игры с партнером	0.5	1.5	2	Наблюдение, самоконтроль
7.2	Игры на счет в парах	-	3	3	

7.3	Промежуточная аттестация	0.5	1.5	2	Сдача нормативов
	ИТОГО	**25**	**119**	**144**	

1.10. Содержание учебного плана.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на *базовом уровне*:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки и промежуточная аттестация.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков

Содержание программного материала первого и второго годов обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта.

1.Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире.

2.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

3.Основы техники игры и технической подготовки. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

4.Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

5.Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.

6.Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

7.Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

8.Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

9. Оборудование, место, освещение и инвентарь. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

10. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Теннисные травмы и причины травматизма.

11. Личная и общественная гигиена. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

12. Правила соревнований в настольный теннис. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча.

13. Общие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. 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.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Строевые упражнения. Освоение комплексов физических упражнений. Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. Способы поддержания хорошей спортивной формы у спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности и перетренированности.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Развитие силы и быстроты:

- бег на короткие дистанции (от 15 до 30 метров);
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;

- бег скрестным шагом в различных направлениях сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них;

- имитация ударов сериями на время: 30 секунд.

Развитие ловкости и координации:

- повторный и игровой метод;

- акробатические упражнения и спортивные игры;

- выполнение привычных упражнений из непривычных положений (подача сидя, подача лежа);

- зеркальное выполнение упражнений;

- усложнение привычных упражнений (изменение скорости и темпа движений).

Развитие скоростно-силовых качеств:

- прыжки через гимнастическую скамейку;

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево, вперёд-назад;

- приседания и выпрыгивания из приседа;

- упражнения с набивными мячами разного веса;

- метание руками;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой и т.п.;

- упражнения с резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них;

- имитация ударов сериями на время: 2 минуты.

Развитие общей и специальной выносливости:

- методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч до 2ч) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин до 1ч с несколькими ускорениями на различных дистанциях);

- комплекс имитационных упражнений без отягощений: - имитация ударов (сериями на время): 1 минута-развитие скоростной выносливости, 3 минуты-развитие специальной игровой выносливости;

- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вперед-назад в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х метровой зоне (к столу – от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Специальная физическая подготовка:

Задачей данной предметной области является:

- укрепление здоровья, повышения уровня функциональных возможностей, обучающихся;
- совершенствование основных физических качеств и технико-тактической подготовке в настольном теннисе.

Упражнения для развития прыжковой ловкости:

- скакалка,
- растяжка,
- рывки в сторону,
- прыжки вперед и назад с места.

Упражнения для развития гибкости:

- холахуп,
- растяжка,
- элементы фитнес аэробики.

Упражнения для развития силы:

- приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
- приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх;
- лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях;
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°;
- прыжки вперед с поворотом;
- прыжки с места и с разбега;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.;
- упражнения для развития выносливости;
- бег равномерный и переменный.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции:

- тренинги у стола.

Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом:

1. Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

2. Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

3. Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

4. Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

5. Тренировочные игры со счетом.

Вид спорта:

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под *техникой игр*ы понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные-решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара ракеткой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

1. Техническая и тактическая подготовка.

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- 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 половинке стола или тренировочной стенке

- серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения:

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренеромпреподавателем (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед - влево - назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером, роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая» - с тренером-преподавателем» и другие.

<u>Вариативные предметные области для всех уровней подготовки:</u>

<u>Различные виды спорта и подвижные игры:</u>

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:
- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, в поддержке умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения;
- умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умения развивать физические качества по избранному виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

<u>Специальные навыки.</u>

Специфика настольного тенниса, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятий решений, воспитании воли.

Мотивация спортсмена направлена на:
- достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для изхбранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профиссионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

<u>Спортивное и специальное оборудование</u>.

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.11. Планируемые результаты.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

<u>Личностные:</u>

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

– представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– владеть простейшими техническими приемами; хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»; – приобретут навыки соревновательной деятельности.

1.12. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися. В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения, для выявления личностных качеств обучающихся.

Критерии оценивания (Таблица №8):

Высокий уровень – правильные ответы 81-100%

Средний уровень - правильные ответы 51-80%
Низкий уровень - правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

Таблица №8

Формы подведения итогов.

Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения		
		Низкий	Средний	Высокий
Предметные результаты				
Теория Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Знание истории избранного вида спорта. Оборудование и инвентарь.	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответ
Знания значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма, знания о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-79% правильных ответов на вопросы	80-100% правильных ответов на вопросы
Знания правит ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдения	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ только или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
Знание терминологии и теоретических основ построения учебно-тренировочного процесса	Опрос	Не полный ответ, много ошибок, избегает употреблять специальную терминологию	Полный ответ, но есть ошибки Сочетание специальной терминологии с бытовой	Полный ответ, без ошибок, употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием
Знание правил соревнований, судейской терминологии и жестов	Опрос	Не полный ответ, много ошибок	Полный ответ, но есть ошибки	Полный ответ, без ошибок
Практика Уровень общей и специальной	Контрольные нормативы	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественн ый результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения не в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню
Уровень техническо-тактической	Контрольные нормативы результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта,

	.	особенностям вида спорта, малая амплитуда движения. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
Метапредметные результаты				
Мотивация к достижению высоких результатов	наблюдения	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате	Не достаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат.	В значительной степени проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить. Стремление довести начатое до конца.
Умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение, коллективное задание	Неумение и не желание находить общий язык с товарищами	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, не соглашается с предложенными вариантами	Умение оказывать поддержку членам команды, умение идти на компромисс
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительно й информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Не проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение, самоконтроль.
Личностные результаты				
Потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительно й информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск к дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс.
Уважение к партнеру, самодисциплина	Наблюдение	Не проявление уважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая	Уважение, самоконтроль.

			самодисциплина.	

Медицинский контроль.

Дети зачисляются в группу при наличии справки-допуска от врача-педиатра.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются: чествование победителей соревнований и именинников, родительские собрания, тематические беседы, регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими, дружный коллектив, система морального стимулирования.

Таблица №9

Примерный план воспитательной работы.

Задачи	**Виды и формы деятельности**
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Работа с родителями	
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся
Культурно-массовая работа	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график.

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой группы. Хранится в электронном журнале (Приложение№1).

2.2. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование: тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице №10.

Таблица №10

Материально-техническое обеспечение программы.

п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивное помещение	2
2	Стол для настольного тенниса	3
3	Тренажер (резиновый бинт)	1
4	Тренажер «колесо»	1
5	Тренажер «стенка»	2
6	Сетка для настольного тенниса	2
7	Скакалка обычная 3	3
8	Утяжеленная ракетка	1
9	Корзины для мячей	2
10	Мячи для настольного тенниса	20
11	Координационная лестница	1

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по настольному теннису, методические пособия по настольному теннису, правила соревнований, инструкции по технике безопасности. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы.

Техническая платформа.

Использование ИКТ: составление программы, разработка планов, сбор и подготовка информационного материала, разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы, оформление информационных стендов, выполнение зачетных требований.

2.3. Формы аттестации.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводиться в середине сентября и мае или июне месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводиться в конце третьего года обучения в мае или июне месяце.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

• Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

• Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

− качества реализуемой дополнительной общеразвивающей программы;

− качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;

− уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением

педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе или перейти на более низкий уровень подготовки обучения.

Проведение аттестации предполагается в течение 1-2 тренировочных занятий. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30- минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Промежуточное тестирование включает в себя: тес по теоретической части, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация воспитанников проводится в виде тестирования по теории, контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам аттестации принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде (Приложение №3).

2.4. Оценочные материалы.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

Оценочные материалы:

Тестирование по теоретической подготовке для промежуточной аттестации.

Тест «теоретическая подготовка».

1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?
   1) Очко выиграете вы
   2) Очко выиграет соперник
   3) никому
2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?
   1) нет, не будет 2) да, будет
   3) будет пересдача 4) нет правильного ответа
3. Имеет ли право подающий на переподачу?
   1) по требованию судьи; 2) мяч при подаче коснулся сетки
   3) ему помешал подать сторонний человек 4) все ответы верны
4. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?
   1) нет 2) на усмотрение судьи
   3) да 4) на усмотрение соперника
5. До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?
   1) до 10 2) без ограничений
   3) до 7 4) до 11
6. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?
   1) нет 2) да
   3) нужно спросит у судьи
7. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?
   1) нет 2) да
   3) нужно спросит у судьи
8. Какая страна является родоначальником настольного тенниса
   1) Китай 2) Япония
   3) Англия 4) Африка
9. Кто распространил теннис по всему миру?
   1) пилоты 2) моряки
   3) железнодорожники 4) депутаты
10. Чем перекидывали мяч через сетку в 14 веке?
   1) картоном 2) палкой
   3) руками 4) ногами

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:
   а) развитие физических качеств людей;
   б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;
г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:
а) отслеживания изменений в развитии своего организма
б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:
а) пропуск уроков физической культуры
б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?
а) с целью организации рационального режима питания;
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

Тестирование по теоретической подготовке для итоговой аттестации.

Тест «теоретическая подготовка».

1. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?
1) да, можно 2) нет, нельзя
3) будет пересдача

2. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?
1) да 2) нет
3) ничья

3. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?
1) нет
2) на усмотрение соперника
3) да
4) на усмотрение судьи

4. Как исторически назывался настольный теннис?
1) госсима 2) понкбол
3) домашний теннис 4) регтбол

5. Из какого материала был сделан первый мяч в 14 веке?

1) бумаги 2) глины

3) пробки 4) камня

6. В какой одежде проходили соревнования в 1602 году?

1) в спортивной одежде 2) в вечерних платьях со шляпами

3) в повседневной одежде 4) в плавательных костюмах

7. Название «пинг-понг» произошло от …?

1) имени изобретателя 2) звука в игре

3) фамилии изобретателя 4) от клички любимца изобретателя

8. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?

1) да 2) проводятся только первенства

3) нет 4) проводятся только чемпионаты

9. Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

1) реиграровка 2) фол

3) мяч в игре 4) аут

10.Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы падающий игрок стал принимающим?

1) 4 2) 2

3) 6 4) 5

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой. б) солнцем.

в) воздухом. г) холодом.

2. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка к определенным позам,

б) отсутствие движений во время школьных уроков,

в) ношение сумки-портфеля на одном плече.

г) слабость мышц.

3. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) развернутые плечи, ровная спина,

б) запрокинутая или опущенная голова,

в) приподнятая грудь,

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

4. Главная причина травматизма

а) невнимательность б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

5.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

а) нет б) можно, но осторожно

в) можно

Тестирование по Физической Подготовке.

Проводятся два вида аттестации промежуточная и итоговая. После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Результаты тестирования заносятся в протокол (Приложение 3).

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы по настольному теннису указаны в таблице №11.

Таблица №11

Нормативы общей и специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Возраст (лет)															
		6-7		8-9		10		11		12		13		14		15 и старше	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Бег на 30 м (сек)	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1	4,9	5,0
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2	5,0	5,1
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2	5,3
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,5	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4
Прыжки через гимнастическую скамейку за 30сек (кол-во раз)	5	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45	60	50
	4	12	12	18	18	22	22	30	28	40	33	47	37	52	42	57	47
	3	10	10	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45
	2	8	8	12	12	18	18	22	22	30	25	40	33	47	37	52	42
	1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	20	35	30	45	35	50	40
Прыжки через скакалку за 30сек (кол-во раз)	5	25		30		25											
	4	23		27		22											
	3	20		25		20											
	2	15		23		18											
	1	10		20		15											
Прыжки через скакалку за 45сек (кол-во раз)	5							57	47	59	49	61	51	55	45	65	55
	4							56	46	58	48	60	50	52	42	64	54
	3							55	45	57	47	59	49	50	40	63	53
	2							54	44	56	46	58	48	47	37	62	52
	1							53	43	55	45	57	47	45	35	61	51
Прыжки в длину с места (см)	5	108	103	120	115	130	125	135	130	150	140	160	150	170	160	180	170
	4	105	100	115	110	125	120	130	125	140	135	150	140	160	150	170	160
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	135	130	140	130	150	140	165	155
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	130	125	130	125	145	135	160	150
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	125	120	125	120	140	130	150	140
Отжимания от пола (кол-во раз)	5	6		8		15	12	18	15	20	18	22	20	24	22	27	24
	4	5		7		12	10	15	12	18	15	20	18	22	20	24	22
	3	4		6		10	9	12	10	15	12	18	15	20	18	22	20
	2	3		5		9	8	10	8	13	10	16	13	18	16	20	18
	1	2		4		8	7	8	6	11	8	14	11	16	13	16	15

Обучающийся считается успешно сдавшим контрольные нормативы по ОФП и СФП:

- необходимо набрать не менее 15 баллов

Таблица №12

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности обучающихся

№ п/п	Технический приём	Нормативная шкала (балл)				
		1	2	3	4	5
1	Броски мяча об пол и ловля двумя руками за 30 сек (кол-во ударов)	10 и менее	11-13	14-16	17-19	20
2	«чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой за 30 сек (кол-во ударов)	10 и менее	11-13	14-16	17-19	20
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во ударов)	30 и менее	31-39	40-49	50-64	65
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)	25 и менее	26-34	35-44	45-59	60
5	Игра накатом справа по диагонали (кол-во ударов)	9 и менее	10-14	15-19	20-29	30
6	Игра накатом слева по диагонали (кол-во ударов)	9 и менее	10-14	15-19	20-29	30
7	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во ударов)	10 и менее	11-14	15-17	18-19	20
8	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	Более 18	13-18	9-12	8	5
9	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	2 и менее	4	6	8	10
10	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	2 и менее	4	6	8	10

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

2.5. Методическое обеспечение программы.

Обязательное условие занятий с юными теннисистами – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки.

Разнообразные физические качества разностороннее воздействуют на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Развитие физических качеств юного спортсмена происходит неравномерно (таблица №13). В одном возрасте преобладает прирост одних качеств, в другом – других. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Таблица №13

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

Таблица №14

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-занчительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

Для эффективной работы тренеру преподавателю необходимо учитывая особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом с определением лучшего обучающегося. В этом возрасте дети способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений: задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой;

- в возрасте 8-10 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз его повторять, как его выполнять… Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей и гибкости;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, при работе с обучающимися в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. д.);

- в возрасте 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений. С 15 лет целесообразно увеличить объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы перемещения рук с ракеткой относительно обучающегося), скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия профодятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких бесед.

В старших группах занятия должны быть продолжительностью до 40 минут в виде бесед и ответов на задаваемые вопросы.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

В процессе обучения по программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе.

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

Самоконтроль.

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно

объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мыши. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качестве "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью.

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола.

Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики:

1.Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.

2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.

3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
5. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.
7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
8. И. п. – лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
10. Бег и ходьба.
11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.
12. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата.

- прыжки со скакалкой;
- подтягивания;
- сгибания и разгибания рук;
- поднимание прямых ног или туловища;
- наклоны вперёд;
- упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
- ходьба и бег для развития выносливости;
- бег на лыжах;
- метание;
- плавание;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры.

Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

Методика изучения социализированности личности обучающегося.

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности обучающихся.

Ход проведения: обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

Суждения:

1. Я стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я не взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда я уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.

9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.

10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.

11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.

12. Мне нравится помогать другим.

13. мне хочется, чтобы со мной всегда дружили.

14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.

15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.

16. Переживаю неприятности других, как свои.

17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.

18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.

19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Обработка полученных данных производится с помощью матрицы.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвёртой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трёх, то можно констатировать высокую степень социализированности ребёнка; если же он больше двух, но меньше трёх – это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, обучающийся имеет уровень социальной адаптированности ниже среднего.

Методика «Репка».

Цель: определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года.

Ход проведения. Обучающимся предлагаются следующие вопросы.

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «–»):

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) сила воли;

г) выдержка, терпение, упорство;

д) ум, сообразительность;

е) память;

ж) объем знаний;

з) внимание и наблюдательность;

и) критичность и доказательность мышления;

к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);

л) умение планировать работу;

м) умение организовать свой труд (организованность);

н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;

о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

п) чуткость и отзывчивость к людям;

р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?

3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?

4. Над какими из них ты сейчас работаешь?

5. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?

Обработка полученных данных: полученные результаты систематизируются с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя обучающегося	Качества личности			
	Физическая сила и выносливость	Память	Сила воли	И т.д.

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке воспитанников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования используются при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

Методика «Наши отношения».

Цель: выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения. Обучающемуся предлагается ознакомиться, например, с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Для изучения дружбы, сплочённости или, наоборот, конфликтности предложена серия утверждений:

1. Наш коллектив очень дружный и сплочённый.

2. Наш коллектив дружный.

3. В нашем коллективе нет ссор, и конфликтным наш коллектив назвать нельзя.

4. В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш коллектив назвать нельзя.

5. Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.

6. Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в таком коллективе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или её отсутствие):

1. В нашем коллективе принято помогать без напоминания.

2. В нашем коллективе помощь оказывается только своим друзьям.

3. В нашем коллективе помогают только тогда, когда об этом просит сам член коллектива.

4. В нашем коллективе помощь оказывается только тогда, когда требует педагог.

5. В нашем коллективе не принято помогать друг другу.

6. В нашем коллективе отказываются помогать друг другу.

Те суждения, которые отмечены большинством обучающихся, свидетельствуют о состоянии взаимоотношений и атмосферы в коллективе. В то же время мнение конкретного члена коллектива показывает, как он себя ощущает в коллективе.

2.6. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Система отбора детей, представляет собой целевой поиск и определения состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массой просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов.

Отбор детей – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Отбор детей длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех уровнях подготовки обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использования различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояния анализаторных систем организма спортсмена и состояния его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики занимающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается

психологическая совместимость занимающихся при решении задач, поставленных перед группой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психологические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Пэтому данные полученные на первом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Отбор с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, провдится в течении реализации программы по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств;
- выявление темпов прироста спортивных результатов.

2.7. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

2.7.1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2.7.2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен: -заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

2.7.3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать ракеткой;

- бить по мячу только в заданном направлении;

- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

- не заходить в игровую зону играющей пары;

- при перемещениях к мячу –смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

- не выполнять удары без разрешения учителя, во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.

2.7.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

3. Перечень информационного обеспечения.

1. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

3. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

4. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

5. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».

6. Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р. 4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

8. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 02.07.2021г) «Об образовании в Российской Федерации».

9. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.

10. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.

11. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

12. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.

13. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.

14. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.

15. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.

16. Зайцева Л.С., Климович Л.С. 100 уроков тенниса. - м. АСТ.ВКТ, Астрель,2013г.

17. Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014г.

18. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.

19. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.

20. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.

21. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.

22. Команов В.В., Вартанян М.М. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.

23. Команов В.В., ВартанянМ.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе. изд, Советский спорт,-2012г.

24. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.

25.Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилов А.В., Петров В.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.2015г.

26. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.

27. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL http://www.rttf.ru/

2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL http://fvnt.ru/

3. Европейская федерация настольного тенниса - URL http://www.ettu.org/

4. Федерация настольного тенниса России - URL http://ttfr.ru/

5. Европейская федерация настольного тенниса - URL http://www.ettu.org/

6. Федерация настольного тенниса Краснодарского края – URL http://kubantabletennis.ru/

Приложение 1.

Календарный учебный график

Ознакомительный уровень образовательной общеразвивающей программы – 1 год обучения.

																																											Сводные данные				
Год обучения	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь			Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь				Июль		Теор. занятия	Практич. занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего часов
	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-02.01	10.01-16.01	17.01-23.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.0313.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.03-24.03	25.03-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-03.07	04.07-10.07					
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					168
Т	1						1					1				1								1						1								1		1			8				

П	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
А		1																																		1				
И																																								

Приложение 3

Протокол №1

Контрольных нормативов по ОФП и СФП, обучающихся по программе «Настольный теннис»

группа №_____год обучения_____

Дата проведения тестирования «__»_____20__г

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Полных лет	Бег 30 м (сек)		Прыжки через гимнастическую скамейку за 30сек (кол-во раз)		Прыжки через скакалку (кол-во раз)		Прыжки в длину с места (см)		Отжимания от пола (кол-во раз)		Общее кол-во баллов
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	
1													
2													

Протокол №2

Зачетный лист выполнения испытаний по технической подготовке

группа №_____год обучения_____

Дата проведения тестирования «__»_____20__г

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Броски мяча об пол и ловля двумя руками за 30 сек (кол-во ударов)		«чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой за 30 сек (кол-во ударов)		Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во ударов)		Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во ударов)		Игра накатом справа по диагонали (кол-во ударов)		Игра накатом слева по диагонали (кол-во ударов)		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во ударов)		Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)		Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)		Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)		Общее кол-во баллов
		рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	
1																						
2																						

Приложение 2.

Расписание учебных занятий.

Группа	Понедельник	Среда	Пятница