

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 15 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ СОШ «ЦО №1»

Делидова Е. С.

Приказ № 22-23 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся: 9 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Искакин Денис Дмитриевич,
учитель физической культуры

г. Нижний Тагил, 2023 год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в современном мире существенно возрастает социальное значение физической культуры и спорта. При решении важнейшей стратегической задачи, определенной воспитательной политикой современной образовательной системы, по сохранению и укреплению физического и эмоционального (психического) здоровья детей и подростков, воспитанию у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, привитию привычки регулярной двигательной активности и профилактики гиподинамии и асоциального поведения выбор настольного тенниса обусловлен доступностью данного вида спорта (простые правила, недорогой инвентарь, минимальные требования к оборудованию места) и его популярностью среди детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют такие личностные качества, как коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, ее зрелищность, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих высокий эмоциональный подъем, что способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет развивать эмоциональную устойчивость детей и подростков, расширять их информированность в области оздоровления и развития организма. Данная программа составлена на основе типовой программы для учебно-тренировочной работы в школах настольного тенниса и адаптирована для работы в учреждении дополнительного образования детей, в объединении «Настольный теннис».

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

1.2. Адресат Программы

Программа предназначена для детей с устойчивой мотивацией к спорту, с 9-11 лет. Условия приема детей – без предварительного отбора.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей.

1 год обучения – 204 часа

Наполняемость учебной группы – 15 человек

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Программа соответствует потребностям детей и их родителей, так как ориентирована на разный уровень подготовленности обучающихся. Занятия организованы в одной группе занимаются – 15 человек. Группа формируется как по возрасту, так и разновозрастные. Состав группы постоянный. Академические занятия (теоретические и практические). На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальные, соревновательные, командные формы.

1.5. Форма обучения

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

1. Основными формами работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия.

2. Групповые **теоретические занятия** проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований, изучение учебных кино и видео записей. Учащимся первого года обучения теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

3. Использование в занятиях широкого комплекса общеразвивающих упражнений, разнообразных упражнений по **общефизической и специальной**

физической подготовке, проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном, подвижных игр, эстафет, изучение основ техники и тактики настольного тенниса и поддержанием интереса к занятиям. Ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, педагог должен постоянно поправлять ошибки занимающихся. **Занятия по технической подготовке** - это практические занятия по усвоению и применению технических приемов игры- хватка ракетки, стойка имитация ударов по частям и в целом

4. Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. 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.

5. **Контрольные упражнения:** в начале и в конце учебного года помогают педагогу проверить усвоение программы и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Занимающиеся спортсмены в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях, а также участвуют в тестировании по физической подготовке, согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

6. **Соревновательная практика**, которая подводит итоги работы детского объединения за учебный год на районном, городском, областном и региональном уровнях.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально –групповая форма обучения. Форма обучения: очная.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.6. Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

1.7. Цель и задачи Программы

Цель программы: обучение детей основам настольного тенниса, приобщение к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту, воспитание гармоничной нравственной личности.

Задачи программы:

Обучающие: связаны с овладением детьми основами настольного тенниса

- знакомство с историей развития настольного тенниса в мире и в России;
- овладение теоретическими знаниями и навыками в игре по настольному теннису;
- овладение техническими приемами в игре по настольному теннису.

Развивающие: связаны с совершенствованием общих способностей детей и приобретением умений и навыков, обеспечивающих освоение содержания программы:

- развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – силы воли, выносливости, быстроты, скорости игры;
- развитие координации, ловкости, гибкости;
- укрепления здоровья на основе физической и технической подготовки;
- развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе (адекватно оценивать свои достижения и достижения других детей, оказание помощи, разрешение конфликтных ситуаций).

Воспитательные: (связаны с развитием личностных качеств, содействующих освоению содержания программы: выражаются через отношения детей к другим людям, самим себе):

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование уважительного отношения к соперникам и воспитанникам детского объединения;
- воспитание любви к своей Родине, своей стране, своему городу;
- воспитание у детей психологии «победитель».

1.8. Учебный план Программы

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	Анкетирование, опрос.
1.1.	Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях	2	2	-	
1.2.	Спорт здоровье.	2	2	-	
	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	2	2	-	

1.3.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	2	2	-	
1.4.	Правила игры в настольный теннис	4	4	-	
2	Физическая подготовка	14	-	14	Контрольн ые нормативы
2.1.	Строевые упражнения	2	-	2	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	8	-	8	
2.3.	Упражнения на развитие физических качеств	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Контрольн ые нормативы
3.1.	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	20	-	20	
3.3.	Подвижные игры	10	-	10	
4	Техническая подготовка	120	-	120	Контрольн ые нормативы
4.1.	Упражнения с ракеткой и мячом	14	-	14	
4.2.	Передвижения в игровой стойке	4	-	4	
4.3.	Обучение ударам по мячу	72	-	72	
4.4.	Парные игры	20	-	20	
4.5.	Групповые игры	10	-	10	
5	Соревновательная практика	36		36	соревнова ния
6	Контрольные нормативы	6		6	Контрольн ые нормативы
6.1.	Контрольные нормативы физической подготовке	8	-	8	
6.2.	Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке	8	-	8	
6.3.	Организация и проведение досуговых, общеразвивающих мероприятий	2	-	2	
Всего:		204	12	204	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях. Правила организации занятий и поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Советские и российские теннисисты на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. История настольного тенниса в регионе, городе.

Тема 1.2. Спорт здоровье. Влияние вредных привычек и неправильного питания на развитие и здоровье человека. Значение занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Гигиена. Уход за телом. Режим дня спортсмена. Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Спортивная одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

Тема 1.3. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Тема 1.4. Правила игры в настольный теннис. Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Судейство соревнований по настольному теннису.

Специальные термины. Основные понятия в настольном теннисе. Название приёмов. Повтор названий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в шахматном порядке. Перестроение в движении по колоннам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо, налево, кругом, прыжком. Начало движения шагом с левой ноги. Остановка в движении 2 шагами, прыжком.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Тема 2.3. Развитие физических качеств

Упражнения для развития координации. Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты. Выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных исходных и стартовых положений, ускорения.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с места на две, одну ногу), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями.

Упражнения для развития силы. Прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Упражнения для развития выносливости. Кроссовый бег, спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения с полной амплитудой, складка изседа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте.

Тема 3.3. Подвижные игры. «Товарищ командир», «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Караси и щука», «Подвижная цель», «Охотники и утка», «Попади в мяч», «Ноги от земли», «Защищай товарища», «Кто быстрее?»»

4. Техническая подготовка

4.1. Упражнения с ракеткой и мячом. 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. Многократное повторение хватки ракетки. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку 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 сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью. Шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом и бегом с мячом, лежащем на поверхности игровой плоскости ракетки.

4.2. Передвижения в игровой стойке. Основная стойка игрока. Имитация передвижений влево–вправо–вперед–назад с выполнением ударных действий: одиночные и 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).

4.3. Обучение ударам по мячу. Удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола: серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленно, затем ускоренно) без мяча, с мячом у стенки. Имитация ударов с замером времени: удары справа, слева и их сочетание. Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока.

Обучение подачам. Имитация подач без ракетки, с ракеткой. Подачи накатом. Подачи толчком слева без вращения мяча, справа без вращения мяча. Подачи ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх.

Подачи ударом слева подрезкой мяча вниз, справа подрезкой мяча вниз. Атакующие подачи. Подачи, подготавливающие атаку. Защитные подачи. Выполнение подач разными ударами. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.

Атакующие удары

Удары накатом. Имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары накатом. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Удары порезкой. Имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары подрезкой. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин. Совершенствование ударов подрезкой, против подставок и подрезок.

Удары топ-спин. Имитация ударов топ-спин у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары топ-спин. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин.

Удары «свечой». Имитация ударов «свечой» у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары «свечой». По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование ударов по «свече».

Завершающие удары. Имитация завершающих ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные завершающие удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Контратакующие удары. Имитация контратакующих ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные контратакующие удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Заторможенные укороченные удары. Имитация заторможенных укороченных ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные заторможенные укороченные удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

4.4. Парные игры. Игра на столе с тренером, по направлениям на большее 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, разных направлениях. Игра накатом: различные варианты по длине полета

мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Игра срезкой и подрезкой: различные варианты по длине и направлению полета мяча. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Игры на счет – нападение против защиты подставками, подрезками и против контр нападения. Игра на счет разученными ударами. Свободная игра на столе. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Парные игры между мальчиками и девочками и смешанные пары.

4.5. Групповые игры. Игра одного против двоих, троих, пятерых. «Дворник», «Один против всех», «Круговая», «Круговая» с тренером и др.

Раздел 5. Соревновательная практика

Подготовка к турнирам по настольному теннису районного, городского, областного уровня;

- турнир по настольному теннису к Дню Народного единства;
- новогодний турнир по настольному теннису;
- рождественский турнир по настольному теннису;
- турнир по настольному теннису к Дню Защитника Отечества;
- турнир для девочек к 8 марта;
- чемпионат структурного подразделения по настольному теннису;
- финальный городской турнир по настольному теннису в рамках Фестиваля детского спорта;
- областной турнир по настольному теннису памяти Л.И.Блюмштейна;
- региональный турнир по настольному теннису памяти И.А.Манакова.

Раздел 6. Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с Приложением № 1

1.9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате реализации программы предполагается овладение детьми основных понятий по теоретической, физической и технической подготовке.

Требования к уровню подготовки обучающегося первого года обучения

Умения деятельностно- коммуникативная составляющая	Знания предметно- информационная составляющая	Ценности ценностно- ориентационная, связана с реализацией воспитательных задач
Владеют: – основными понятиями	Имеют представление: – Выдающихся	Отказываются от вредных привычек,

<p>по физической и технической подготовке;</p> <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять контрольные нормативы по физической и технической подготовке для обучающихся 4-ого года обучения – заниматься самостоятельно и в коллективе; – пользоваться разученными сложными ударами и подачами в учебно-тренировочном процессе; – Выполнять все виды подач и атакующих ударов; – Выполнять обманные движения (подрезка, подкрутка и др. 	<p>теннисистов.</p> <p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования по общефизической и технической подготовке – Сложные виды подач подрезкой с разными вида вращения мяча – Удары накатом, откидкой – Требования к участникам областных и региональных соревнований 	<p>Принимают необходимость в правильном питании и в отказе от вредных продуктов.</p> <p>Принимают необходимость уважительно относиться к сверстникам в коллективе. Испытывать чувство</p> <p>Проявляют чувство гордости за свои достижения и достижения сверстников.</p> <p>Испытывают чувство ответственности за результаты своей деятельности.</p> <p>Морально и физически готовы к трудным играм в соревнованиях областных и регионального уровня.</p>
---	--	---

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график

Набор учащихся на 1 год обучения осуществляется с 01.09 по 15.09

Окончание учебного года – 26.05

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
01.09 – 15.09	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09 – 26.05 с 01.06 по 30.06 (летние каникулы)	Реализация дополнительных общеразвивающих программ Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

Примечание: для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация дополнительных общеразвивающих программ, адаптированных дополнительных общеразвивающих программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.2. Условия реализации Программы

- Материально-технические условия:

Местом проведения занятий является игровой зал общей площадью 60 кв.м. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть четыре теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой, комплектом теннисных ракеток в количестве 20 штук, и 100 мячей для игры в настольный теннис.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы контроля делятся на входной, текущий и итоговый. Они проводятся в начале и конце учебного года.

Входной контроль: в ходе беседы определяется исходный уровень владения информацией на различные темы, с помощью тестов отслеживается мотивация и интересы учащихся, их коммуникативные качества.

Текущий контроль: характеризуется наблюдением, выполнением контрольных нормативов.

Итоговый контроль отражает выполнение контрольных нормативов, участие на соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются (анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов см. Приложение 5-7.)

2.5. Методические материалы

В программе «Настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К.Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.

3. Список информационных ресурсов

Перечень литературы, используемой педагогом

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 г.г.
3. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, от 04 сент. 2014 г. № 1726-р и планом мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации данной Концепции.
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14).
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского Центра "Меридиан".
9. Иванова М. Ю. Здоровье сберегающие технологии. Игровой самомассаж. Картотека нетрадиционных оздоровительных упражнений. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh>
10. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016. — 256 с.
11. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.
12. Левин М. «Гимнастика в хореографической школе» М. Терра-спорт. 2001г.
13. «Теория и методика настольного тенниса» Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. Физическая культура и спорт.

Издательский центр «Академия», 2006 г. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

Литература, рекомендуемая для чтения детям

1. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016. — 256 с.
2. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.

Литература, рекомендуемая для чтения родителям

1. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016. — 256 с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999 г.
3. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.

Приложение № 1 к дополнительной
общеразвивающей программе
«Настольный теннис»

**Контрольные нормативы для обучающихся
по технической подготовке**

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1	Накат справа по диагонали	40 и более от 30 до 40	Хорошо удовлетворит.
2	Накат слева по диагонали	40 и более от 30 до 40	Хорошо удовлетворит.
3	Подрезка слева по диагонали	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит.
4	Подрезка справа по диагонали	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит.
5	Подача справа с верхним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
6	Подача слева с верхним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
7	Подача справа с нижним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
8	Подача слева с нижним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
9	Подача справа короткая	8 7	Хорошо удовлетворит.
10	Подача слева короткая	8 7	Хорошо удовлетворит.
11	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо удовлетворит.
12	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо удовлетворит.

по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений.	Пол	
		девочки	мальчики
1	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9,7-9,9	8,9-9,2
2	Бег 1000 м (мин.с.)	4,60 и менее	4.40 и менее
3	Бег 3000 м	без учета времени	без учета времени
4	Прыжок в длину с места (см)	140-150	155-170
5	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине (количество раз)	-	6-7
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	40-50	60-70

