



Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

ОБСУЖДЕНО

педагогическим советом
МАОУ СОШ «ЦО №1»
Протокол № 12 от 03.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ СОШ «ЦО №1»
от 17.06.2024 г. № 267-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИНГ-ПОНГ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Искакин Денис Дмитриевич
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2024г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пинг понг» 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 «Пинг понг».

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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

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

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

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

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

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

14. 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»).

15. 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»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Устав МАОУ СОШ «ЦО №1»;

19. ЛА № 35 «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

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 7-10 лет. Условия приема детей – без предварительного отбора.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей (2 группы). 1 год обучения – 102 часов

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 двух группах, занимаются по 15 человек. Группы формируются 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 реализации программы: очная форма. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

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 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.

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».

Учебный план Программы

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Анкетирование, опрос.
1.1	Вводное занятие. Правила в учебно-тренировочном процессе. Вводный инструктаж.	1	1	-	
1.2	История развития настольного тенниса	1	1	-	
1.3	Краткие сведения о значении физкультуры и спорта для развития и здоровья человека	1	1	-	
1.4	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1	1	-	
1.5	Гигиена, режим дня	1	1	-	
1.6	Правила содержания теннисного инвентаря	1	1	-	
1.7	Простейшие приспособления для тренировок	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	25	-	25	Контрольные нормативы
2.1	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, двигательно-координационных способностей	10		10	
2.2	Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	
2.3	Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боков вправо-влево. Бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров.	10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	34		34	Контрольные нормативы
4.1	Упражнения с мячом и ракеткой	4		4	
4.2	Имитация передвижений	4	-	4	
4.3	Имитация ударов	4	-	4	
4.4	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола	4	-	4	

4.5	Игра ударами на столе по элементам	4	-	4	
4.6	Свободная игра ударами на столе	2		2	
4.7	Групповые игры на столе с передвижением	4		4	
4.8	Игра на счет разученными ударами	4		4	
4.9	Контрольные упражнения по физической и технической подготовке	4		4	
5	Соревновательная практика	16		16	соревнования
6	Контрольные нормативы	8	-	8	Контрольные нормативы
7	Организация и проведение досуговых, общеразвивающих мероприятий	6		6	
	Итого:	102	7	102	

Содержание модуля

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности в учебно-тренировочном процессе.

Техника безопасности по ГО и ЧС, пожарная безопасность, правила дорожного движения.

Тема 1.2. История развития настольного тенниса.

История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов.

Тема 1.3. Краткие сведения о значении физкультуры и спорте для развития и здоровья человека.

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всесторонне развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Тема 1.4. Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Тема 1.5. Гигиена, режим дня.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом, закаливание, врачебный контроль.

Тема 1.6. Правила содержания теннисного инвентаря.

Правильный подбор теннисного инвентаря, наклейка накладок на ракетку, правильный ремонт сетки для настольного тенниса и ракеток.

Тема 1.7. Простейшие приспособления для тренировок.

Гимнастические скамейки, скакалки, теннисный стол с поднимающимися столешницами.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Тема 2.1.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, двигательных-координационных способностей.

Вращение в лучезапястных, локтевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращение туловища в различных направлениях.

Тема 2.2. Подвижные игры с мячом(футбол, баскетбол, стритбол) и без мяча.

Тема 2.3.Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боков вправо-влево. Бег на короткие дистанции на время — 20 метров, 30 метров.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка важна для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и силовые качества).Для этого применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание). Прыжки боком в движении через гимнастическую скамейку. Приседания. Попадание колец точно в цель.

Раздел 4. Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого технически безупречного выполнения заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техническая подготовка важна для освоения основ техники игры в настольный теннис, так как этот вид спорта сложен по координации выполнения различных действий.

Тема 4.1.Упражнения с мячом и ракеткой.

Для лучшего освоения техники игры в настольный теннис применяются следующие упражнения:

- многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- броски мяча правой и левой рукой о пол, партнеру, ловля мяча с отскоком о стену;
- жонглирование мячом на ракетке правой, левой стороной, поочередно меняя стороны;
- набивание мяча ракеткой у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, с изменением направления шага.

Тема 4.2. Имитация передвижений.

Разучивание и многократное повторение имитации исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха.

Тема 4.3. Имитация ударов.

- многократное повторение ударного движения по мячу медленно, с ускорением;
- имитация ударов с изменением положения кисти рук, предплечья, плеча;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки с отскоком от пола.

Тема 4.4 Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола.

– имитация ударов слева и справа в различных стойках, в зависимости от хвата ракетки; имитация ударов с передвижением влево – вправо – назад.

Тема 4.5. Игра ударами на столе по элементам.

- выполнение подач с подрезкой справа-слева;
- игра со всего стола с коротких и длинных подач мячей.

Тема 4.6. Свободная игра ударами на столе.

Игра парами. Игра с педагогом.

Тема 4.7. Групповые игры на столе с передвижением.

Групповые игры на столе в передвижение с педагогом и партнерами по часовой стрелке движения и против часовой стрелки. Участвуют от 3 до 12 человек, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это же время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь перебежать на другую, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки игроком и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не остается два игрока. Учащийся, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право играть в последующей игре.

Тема 4.8. Игры на счет разученными ударами.

Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине мяча, по направлениям полета мяча.

Тема 4.9. Контрольные упражнения по физической и технической подготовке .

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в начале и в конце учебного года проводится тестирование по физической и технической подготовке согласно контрольных нормативов приведенных в приложении 5.

Раздел 5. Соревновательная практика.

В течение учебного года несколько турниров 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.

1.8. 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
<p>Владеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочному процессу; – основными понятиями по физической и технической подготовке; <p>Умеют:</p>	<p>Имеют представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> – об истории развития настольного тенниса в мире и России; – о технической этике; – о правилах игры в настольный теннис; – о сути основных терминов и понятий, 	<p>Проявляют интерес к настольному теннису. Принимают необходимость выполнения техники безопасности при игре в настольный теннис. Проявляют терпение, толерантность к сверстникам в коллективе.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – правильно оценивать свою тренировочную деятельность, уметь находить достоинства и недостатки; – выполнять контрольные нормативы по физической и технической подготовке для обучающихся 1-ого года обучения 	<p>связанных с настольным теннисом.</p> <ul style="list-style-type: none"> – об основных видах ударов по мячу; – об основных видах передвижений во время игры <p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила безопасности во время учебно - тренировочного процесса; – основные виды хвата ракетки; – основные виды стойки во время игры. 	
---	--	--

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график (5-дневная учебная неделя. Обучение по четвертям)

Учебные периоды	Продолжительность учебного периода/ недели	Сроки учебных периодов	Продолжительность каникул	Сроки каникул
I четверть	8 недель	02.09.24-25.10.24	10 календарных дней	26.10.24-04.11.24
II четверть	8 недель	05.11.24-27.12.24	12 календарных дней	28.12.24-08.01.25
III четверть	10 недель	09.01.25-21.03.25	10 календарных дней	22.03.25-30.03.25
VI четверть	8 недель	31.03.25-23.05.25	99 календарных дней	26.05.25-31.08.25
	34 недели		131 календарный день	

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. Иванова М. Ю. Здоровье сберегающие технологии. Игровой самомассаж. Карточка нетрадиционных оздоровительных упражнений. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh>
2. 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.
3. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.
4. Левин М. «Гимнастика в хореографической школе» М. Терра-спорт. 2001г.

5. «Теория и методика настольного тенниса»
Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матьцин. 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 первого года обучения
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

