

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 3
от 26 мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО СШ 3
Е.А. Шипова
26 мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ «БЕЛЫЙ МЯЧ-1»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (36 недель, 144 часа)
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 56773

Авторы-составители:

Павлюкова М.А. – заместитель директора по МР
Гайткулова В.В. - тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2023г.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Учебный план	6
1.4	Содержание программы	7
1.5	Планируемые результаты.....	9

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1	Календарный учебный график.....	12
2.2	Условия реализации программы	12
2.3	Формы аттестации.....	13
2.4	Оценочные материалы.....	14
2.5	Методическое обеспечение.....	14

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАНИЕ

3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.....	16
3.2.	Формы и методы воспитания.....	17
3.3	Условия воспитания, анализ результатов.....	18
3.4.	Календарный план воспитательной работы	18
3.5	Список литературы	21

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	Контрольные нормативы.....	23
---------------	----------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	Методические рекомендации для подготовки к испытаниям в настольном теннисе	24
---------------	---	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.	Методические рекомендации видов испытаний в настольном теннисе	27
---------------	---	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.	Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису.	29
---------------	---	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.	Дидактическая карточка. Прыжки.	30
---------------	--------------------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.	Протокол контрольных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству	30
---------------	--	----

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.	Блиц вопросы по правилам настольного тенниса.....	31
---------------	---	----

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису «Белый мяч-1» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4 3646-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А. Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой 4 дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в МБУ ДО СШ 3 и **впервые** охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой,

представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. На сегодняшний день настольный теннис - один из самых массовых видов спорта. Несложные правила, постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук, простой инвентарь и возможность проявить свои возможности способствуют привлечению людей всё больше играть в настольный теннис.

Педагогическая целесообразность: Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему свободного внеурочного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта, способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости. Занятия настольным теннисом воспитывают физические и личностные качества человека, развивают быстроту движений и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления, развитию опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется системе поощрения и нахождения положительных факторов и достоинств, выигравших и проигравших учащихся. Таким образом, занятия по данной программе создают условия для всестороннего развития детей в области физического, духовного и нравственного совершенствования.

Отличительные особенности программы. В процессе освоения данной программы формируются качественные свойства учащихся. Эти свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности,

укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмо-опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, без предъявления требований к физической подготовленности, проявляющих интерес к спорту. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 20 человек разного пола.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Общее количество учебных часов за весь период обучения 144 часов. Срок освоения программы - 36 недель. После освоения базового уровня учащиеся переводятся на дополнительную общеразвивающую программу по ОФП.

Настоящая образовательная программа рассчитана на обучение в разновозрастных спортивно – оздоровительных группах.

Программа считается реализованной при прохождении учащимися 144 часов обучения и сдачи контрольных нормативов.

Количество учебных недель в год: 36 недель.

Количество часов в год – 144 часа.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа -45 минут, с 15минутным перерывом.

Форма проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса: теоретические занятия и учебно-тренировочные занятия. Программа интегрирована с

ежегодным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке. Занятия многообразны по своей форме - помимо лекций, бесед, игровых занятий и выполнения упражнений по пройденной теме, это и сеансы одновременной игры с тренером - преподавателем, и конкурсы по решению задач, этюдов, турниры, игры различного типа на шахматную тематику, учащиеся готовят доклады по истории шахмат, проводятся анализы сыгранных на ответственных турнирах партий.

Образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированное обучение, педагогическое сотрудничество, диалоговое обучение.

Состав учебной группы: постоянный.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы соблюдается принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

В процессе работы решаются следующие **задачи:**

1. *Образовательные*

- дать необходимые базовые знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- познакомить с базовыми техническими элементами;
- научить использовать полученные знания.

2. *Развивающие*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить навыки саморегуляции;
- сформировать устойчивую мотивацию;

Воспитательные

- Воспитать потребность в самообразовании, к ведению здорового

образа жизни, укреплению здоровья.

- Формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать умение работать в группе, команде.

1.3 Учебный план

1.4. Содержание программы

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	6	3	3	опрос
2	Общая физическая подготовка	28	4	24	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	28	4	24	зачёт
4	Основы техники игры	28	4	24	опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	26	6	20	опрос,
6	Подвижные игры	26	-	26	наблюдение,зачет
7	Контрольные занятия	2	-	2	тестирование
	Всего	144	21	123	

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (6 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка (28 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2

мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры (28 часов)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры (26 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема 6. Подвижные игры (26 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.

Тема 7. Контрольные занятия (2 часа)

Теория: Нормативы.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

1.5 Планируемые результаты

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

Личностные:

- 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 .

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов
- правила соревнований по настольному теннису

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа - слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

РАЗДЕЛ 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 Календарный учебный график

Раздел/Тема занятия	часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Вводное занятие.	6										
Инструктаж по ТБ.		1		1					1		
История настольного тенниса.		1									
Правила игры в настольный теннис.				1					1		
Общая физическая подготовка	28										
Общеразвивающие упражнения		2									
Упражнения на выносливость.		2	2		2		2		2		
Упражнения на гибкость.			2			2	2				
Упражнения на ловкость.				2				2			
Упражнения на быстроту.					2			2		2	
Специальная физическая подготовка	28										
Прыжковые упражнения с отягощением.		2									
Бег на короткие дистанции.			2		2		2			2	
Челночный бег.		2	2					2			
Бег с остановками.				2							
Упражнения на гимнастической стенке.					2					2	
Упражнение с мячом.					2		2				
Упражнение с набивным мячом.						2					
Основы техники игры	28										
Стойка и перемещение теннисиста.		2									
Поддачи: «Маятник».			2	2							
Поддачи: «Веер».					2						
Удар толчком слева.						2					
Удар подставка.											
Удар накат слева.							2			2	
Удар накат справа.				2					2		
Удар подрезка слева.		2			2						
Удар подрезка справа.				2		2		2			
Основы тактики игры	26										
Специальные физические упражнения.			2								
Комбинации применяемые в теннисе.			2								
Тактика игры нападения.		2		2		2					
Тактика игры защиты.								2		2	
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.					2	2					
Передвижение теннисиста.						2		2			
Переход от защиты к атаке.										2	
Учебно - тренировочные игры.			2								
Подвижные игры	26										
Участие в муниципальных соревнованиях.				2			2	2		2	
Участие в районных соревнованиях.							2		4	2	
Участие на личном первенстве.						2	2	2	4		
Контрольные занятия	2										
Сдача контрольно-переводных нормативов.									2		
Количество учебных часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16	

Форма организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Форма контроля: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы, календарный учебный график составляется ежегодно на конкретный учебный год на каждую группу обучения.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы, всем необходимым:

набивные мячи

- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка

Средства обучения и дидактические материалы

№	Наименование	Количество, шт.
<u>1</u>	<u>Плакат «основные удары в настольном</u>	<u>1</u>
<u>2</u>	<u>Плакат «подачи в настольном теннисе»</u>	<u>1</u>
<u>3</u>	<u>Плакат «Правила игры в настольный теннис»</u>	<u>1</u>
<u>5</u>	<u>Информационный стенд «Наши победы и</u>	<u>1</u>

Кадровое обеспечение:

Леханов Сергей Владимирович - старший тренер-преподаватель, высшее образование по специальности.

Гайткулова Вера Валентиновна - тренер-преподаватель, высшее образование по специальности.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации.

В начале года проводится входное тестирование. Учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств. Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо не зачет «-».

Программой предусмотрен текущий контроль. Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

Итоговое занятие проводится в форме контрольного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих, а также открытого мероприятия для родителей. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней спортивной подготовки. (Приложение 1).

Оценивание результатов:

По итогам тестирования каждому обучающемуся выставляется отметка: зачет, или не зачет. Итоговая оценка выводится как средний балл из суммы оценок.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

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

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри школы, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

2.4.Оценочные материалы:

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлены в Приложении 1.

Итогом реализации данной программы является:

- развитие физических, технических и тактических качеств;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- приобретение теоретических знаний, как основы здорового образа жизни;
- участие в соревнованиях.

При успешном освоении программы ожидаются следующие **результаты**: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами; (подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч).

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Учебно-дидактическое обеспечение программы:

- плакаты, схемы, наглядные пособия;
- правила соревнований по плаванию;
- символы Российской Федерации: флаг, герб, гимн;
- учебные фильмы, видеозаписи соревнований различного уровня.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный и групповой метод тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических

упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Технологии:

На практике находят применение технология поддержки ребенка, здоровье-сберегающие технологии, педагогика сотрудничества с коллективом, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, коллективная система обучения (КСО), технология разноуровневого обучения.

Дидактические материалы:

Методические рекомендации для подготовки к испытаниям в настольном теннисе. (Приложение 2)

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе. (Приложение 3).

Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису (Приложение 4)

Протокол контрольных нормативов по ОФП, СФП (Приложение 5)

Блиц вопросы по правилам настольного тенниса (Приложение 6)

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из трех частей: вводной (разминка), основной (игра на счет) и заключительной (анализ сыгранных партий).

а) разминка - изучение и отработка технических элементов 40-45 минут в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая - чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач. У опытных теннисистов работа над подачами занимает от 1\4 до 1\3 тренировочного времени. Работают над подачами и техническими приемами в парах, реже в группах. И даже здесь применяется соревновательный метод.

б) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Образуется "Высшая лига", "первая лига", "вторая лига". Спортсмены играют по круговой системе микро-турниры. После

определения всех мест происходит ротация спортсменов занявших первые и последние места в соответствующих лигах. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить.

в) анализ сыгранных партий (рефлексия). Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. В сложных случаях, когда игрок затрудняется определить ошибку, применяется групповой анализ, а иногда и видеотехника с последующим просмотром. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут. При наличии свободных мест желающие могут еще остаться и поработать над своими недостатками.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование учащихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения учащихся к занятиям спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение учащимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей учащихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания учащихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания,

самореализации при освоении содержания программы. Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- освоение учащимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, спорта, ЗОЖ, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- популяризация и усиление физкультурно – спортивной работы в муниципальном образовании Белореченский район.

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Основной формой воспитания и обучения учащихся в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера-преподавателя и других взрослых, учащихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения учащихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей, метод стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки учащихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и

правилами работы организации, а также на выездных базах, соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов: - «Экстремизм и терроризм»; - «Антитеррор»	Сентябрь	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
2	Изучение правил дорожного движения с учащимися	Октябрь	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием учащихся

3	Изучение истории российского и мирового спорта спортивных достижений	Октябрь	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
4	Соревнования, посвященные дню народного единства	2 ноября	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
5	Профилактическая акция день борьбы со СПИДом	1 декабря	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
6	Соревнования, посвященные дню защитника Отечества	22 февраля	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
7	Профилактическая Акция «День борьбы с наркоманией»	26 апреля	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
8	Соревнования, посвященные Дню Победы	6 мая	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
9	Профилактическая акция - всемирный день «Без табака»; - ЗОЖ	31 мая	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
10	Акция «День защиты детей»	1 июня	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
	Соревнования, посвященные Дню России	12 июня	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
11	День государственного флага	22 августа	Просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
12	День открытых дверей	31 августа	Экскурсия	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
13	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС	Ежемесячно	Беседы	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
14	Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале;	В течение года	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием учащихся

	- при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и т.д.			
15	Пропаганда ЗОЖ	Раз в полугодие	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием учащихся
16	Тематические беседы с учащимися: - «Ценность человеческой жизни»; - «Как прекрасен мир!»	В течение года	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием учащихся

3.5.Список литературы

а) Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
3. 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.
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4 3646-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2016 г. (автор-составитель Рыбалёва И.А., к.п.н., доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития образования» Краснодарского края.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г. (автор-составитель Рыбалёва И.А., к.п.н., доцент, руководитель РМЦ дополнительного образования детей Краснодарского края.

б) Литература, использованная педагогом при составлении программы

1. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.-234с.
2. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;; Москва-2012г.- 190с.
3. Гнатюк М.П. Неизвестная планета. изд,М.;Триумф, 2014г.-187с.
4. Жданов В.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.-295с.
5. Серова Л.К.. Управление подготовкой спортсменов в настольном

теннисе.2016г.-308с.

6. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.-101с.

7. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.-323с.

8. Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014г.-176с.

9. Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.-321с.

10. Мазаев К.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.-118с.

в) Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Шаповалов О.Л. Настольный теннис для начинающих; изд,- Вече-2002г.-245с.

2. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.-269с.

3. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.-56с.

4. Былеева Л.В. Подвижные игры, М.,ФиС2000г.-211с

5. Захаров Г.С. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Галка», 2001г.-67с.

6. Амелин А.Н. Настольный теннис: (Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.-99с.

7. Амелин А.Н. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.-179с.

г) Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. «Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований» [Электронный ресурс] /Режим доступа:<http://www.rttf.ru/> (Дата обращения 08.07.2020г.)

2. «Фонд ветеранов настольного тенниса России» [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://fvnt.ru/>(Дата обращения: 08.07.2020г.)

3. «Европейская федерация настольного тенниса» [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.ettu.org/>(Дата обращения: 08.07.2020г.)

4. «Федерация настольного тенниса России» [Электронный ресурс] /Режим доступа:- URL <http://ttfr.ru/>(Дата обращения: 08.07.2020г.)

5. «Европейская федерация настольного тенниса» [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.ettu.org/>(Дата обращения: 08.07.2020г.)

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив до года		Норматив свыше	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более	10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич. раз	не менее	7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	колич. раз	не менее	2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30с	колич. раз	не менее	35	30	45	40

Примечание:

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.
- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.
- Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля учащегося

ПРОТОКОЛ

контрольных нормативов по ОФП и СФП, программа _____

дата: _____ г

место проведения _____

тренер-преподаватель: отделение _____

группа ДОП _____

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Спорт / разряд	Челночный бег 3*10 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Прыжки через скакалку за 30с
1									
2									
3									

Заключение о результатах сдачи нормативов:

Приемная комиссия в составе:

Тренер-преподаватель:

Приложение 2

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, приобретению 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), который известен в нашей стране с 1931 года.

Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "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 методы тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с большей 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 увеличивается до 200 в 1 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 вперед, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперед, 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

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

- 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;
- метание;
- плавание;
- 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.

Полезные советы

- Делать утреннюю гимнастику.
- Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.
- Проявлять волю и последовательность в освоении материала.
- Вести график ведения тренировок и их результативности.
- Увеличивать уровень нагрузки в соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

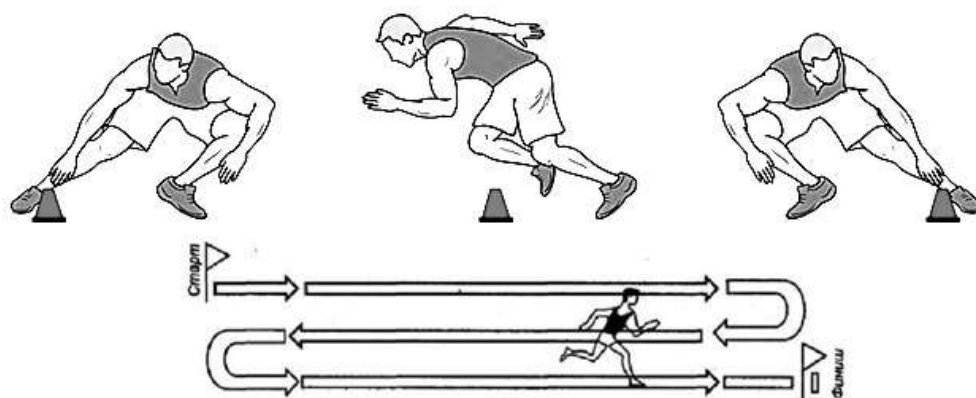
**Методические рекомендации по выполнению видов испытаний
(тестов)**

в настольном теннисе

Тест 1

Челночный бег 3x10м

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Выполняется на время: не более 10,3 секунд для мальчиков, не более 10,6 секунд для девочек.



Тест 2

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

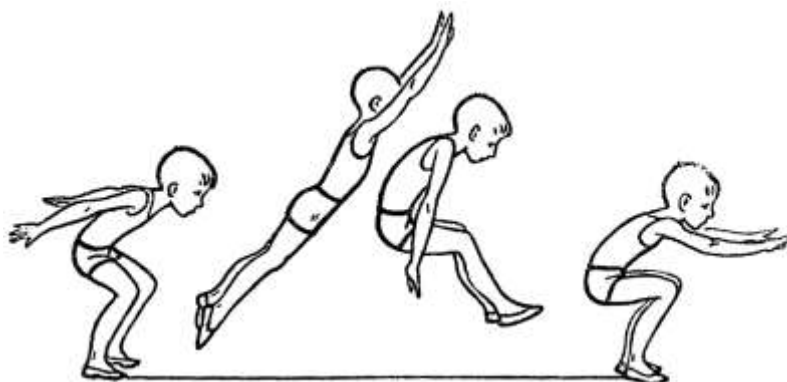
В упоре лежа на полу сделать сгибание и разгибание рук: не менее 7 раз для мальчиков и не менее 4 раз для девочек.



Тест 3

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Из положения стоя прыжок в длину с места: не менее 110 см для мальчиков, не менее 105 см для девочек.



Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Тест 4

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

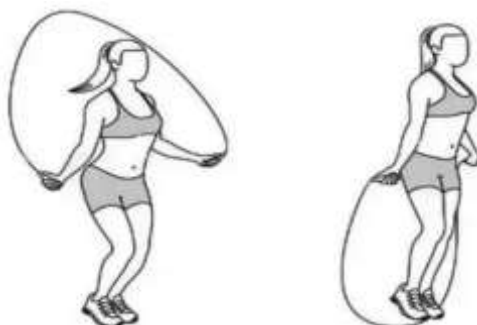
Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи: на 1 см для мальчиков, на 3 см для девочек.



Тест 5

Прыжки через скакалку за 30с

Прыжки через скакалку в течение 30 секунд: не менее 35 раз для мальчиков и не менее 30 раз для девочек.



Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне школы, сыграть не менее 20 встреч.

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме «сдано» и «не сдано».

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставлением оценки «зачет», «незачет».

ПРОТОКОЛ

контрольных нормативов по О
ФПдата
тренер-преподаватель:
ФИО.

место проведения: МБУ ДО СШ 3
отделение: настольный теннис

группа

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Челночный бег 3x10м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжки через скакалку за 30с	ИТОГО количество баллов
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Заключение о результатах сдачи нормативов _____

Приемная комиссия в составе:

Тренер-преподаватель:

Блиц вопросы и ответы по правилам настольного тенниса:

- 1. Если мяч у противника вылетает за пределы стола, не задев его, а я его беру и ошибаюсь. Кому будет засчитано очко?**

Если ваш удар был совершен за столом, то не важно взяли ли вы его или нет, противник уже ошибся, не попав на стол. Очко выигрываете вы.

- 2. Если я отбил мяч второй неигровой рукой и выиграл очко, оно будет засчитано?**

Нет, это будет считаться проигрышем. Допускается неявное касание, когда мяч отбивается пальцами игровой руки или кистью.

- 3. Можно ли при ударе по высокому мячу «свече» заходить и бить с края стола?**

Да можно, передвижение доступно у стола с любой позиции.

- 4. При отбитии мною мяча, он попадает в торец стола, будет ли это считаться за выигрыш?**

Нет, попадание в торец считается как аут. Засчитывается только, когда мячик касается угла стола.

- 5. Я сыграл из дальней зоны, и мячик пролетел мимо сетки с краю и попал на половину стола. Выиграл ли я очко?**

Правила настольного тенниса разрешают играть мимо сетки. И такие ситуации случаются, когда играют по далеко улетевшим мячам. Главное попасть на стол.

- 6. Имеет ли право подающий на переподачу?**

Подающий игрок переподает подачу: по требованию судьи; ему помешал подать сторонний человек; мяч при подаче коснулся сетки; стола коснулся второй мяч или любая другая помеха.

- 7. Что такое «зона» на столе? И зачем она нужна?**

Зоны их две и они представлены делением тонкой белой линией половинки стола. Зона используется во время парной игры, когда подача идет только в правую зону противникам. Если при подаче в парной игре, мяч не попадает в зону, то вам засчитывается проигрыш очка.

- 8. Переигрывается ли подача, если мяч задел края стола со стороны противника?**

Нет, такая подача не переигрывается.

- 9. Переигрывается ли подача, если мяч коснулся сетки, но не коснулся стороны противника?**

Нет, такая подача не переигрывается и вам засчитывается проигрыш.

- 10. Можно ли переподать подачу, если я промахнулся, но не**

касался мяча?

Нет, это будет считаться проигрышным мячом.

11. Я сыграл мяч ручкой ракетки, это считается за проигрыш очка?

Нет, не считается.

12. Можно ли подбрасывать мячик при подаче несколько раз?

Нет нельзя, это считается проигрышем очка.

13. Можно ли стучать мячиком по столу перед подачей?

Нет нельзя.

14. Следует ли переиграть очко, если при розыгрыше мячик коснулся потолка?

Нет, это считается проигрышем. Мяч во время розыгрыша не должен касаться других посторонних предметов.

15. Я подал подачу, и мячик коснулся у противника его стола два раза, после чего он отбил его. Выиграл ли я очко?

Да, потому что, мячик должен коснуться только один раз половинки стола противника.

16. Куда можно подавать подачи?

Подавать можно в любое место стола. При игре в паре, необходимо подавать только в правый квадрат, который называется «зоной». Нарушение «зоны», наказывается проигрышем очка.

17. Что делать судье если неиграющий игрок мешает проведению соревнований, ведет себя не спортивно?

Сделать первое предупреждение, наказать дисквалификацией на одну игру, игровой день или удалить с турнира.

18. Как выбрать, кто первый подает подачу?

На турнирах либо бросается монетка, либо один из игроков берет в руки мяч, разводит руки под столом, держа в одной из них мяч. И просит соперника угадать, в какой руке у него находится мяч. Если противник угадывает, его первые подачи, если нет то ваши.

19. На какую высоту надо подбрасывать мячик при подаче?

Необходимо подбросить мячик открытой ладонью на высоту более 16 см.

20. Зачем меняются сторонами при счете 5:3?

Это случается в середине решающей партии, например по партиям счет 3:3, и чтобы все были в равных условиях в ключевой партии, меняются местами в ее середине.

21. Можно лечь на стол животом, если я не могу достать мяч, упавший близко к сетке?

Да можно коснуться животом или ногой, но при этом стол не должен сдвинуться.

22. Можно ли при подбрасывании мяча делать движение ногами для более сильного вращения?

Нет, во время подачи нельзя перемещаться.

23. Если при ударе мячик попадает в боковую стойку у сетки, а потом касается половинки стола противника, это считается за аут?

Нет, стойки сетки тоже считаются как элементы сетки и мяч может от них отбиться