УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 3
от 01.06.2026 г.
Протокол № 4

Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО СШ 3
_____Е.А.Шипова
Приказ № 59-ОД от 01.06.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНО НАПРАВЛЕННОСТИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ «ЛОВКАЯ РАКЕТКА-1»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 68 часов
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 20 человек
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 76597

Авторы-составители:

Павлюкова М.А. – заместитель директора по МР
Чачхиани И.Х.- тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2026г.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ:ОБЪЁМ,СОДЕРЖАНИЕ,ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Нормативная база……..... 3

1.1 Пояснительная записка 5

1.2 Цель и задачи программы..... 12

1.3 Учебный план 13

1.4 Содержание программы..... 14

1.5 Планируемые результаты 17

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Календарный учебный график..... 18

2.2 Раздел программы «Воспитание»..... 18

2.2.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей 21

2.2.2 Формы и методы воспитания..... 22

2.2.3 Условия воспитания, анализ результатов..... 23

2.2.4 Календарный план воспитательной работы 24

2.3 Условия реализации программы……25

2.4 Формы аттестации..... 26

2.5 Оценочные материалы..... 26

2.6 Методические материалы..... 27

3.Список литературы..... 37

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные нормативы 38

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Методические рекомендации для подготовки к испытаниям в настольном теннисе..... 39

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Методические рекомендации видов испытаний в настольном теннисе..... 42

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Блиц вопросы по правилам настольного тенниса……...44

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису «Ловкая ракетка-1» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 года № 1678;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

15. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

17. 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».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении 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».

19. Устав и другие локальные нормативные акты МБУ ДО СШ 3.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису «Ловкая ракетка-1» разработана с целью популяризации настольного тенниса среди детей и подростков, формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня двигательной активности обучающихся.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в МБУ ДО СШ 3 и 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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями

развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

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

Отличительные особенности программы. Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что в процессе её реализации не проводится специальный отбор и не учитываются физиологические возможности учащихся (рост, вес), что позволяет посещать занятия любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные при отсутствии медицинских противопоказаний, упор делается на обучение развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в настольный теннис, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Адресат программы: Настоящая образовательная программа рассчитана на обучение в разновозрастных спортивно-оздоровительных группах, предназначена для мальчиков и девочек от 6 до 18 лет, желающих заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Минимальный состав группы 15человек, максимальный 20 человек разного пола.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Общее количество учебных часов за весь период обучения 68 часов.

Программа считается реализованной при прохождении обучающимися 68 часов обучения и сдачи контрольных нормативов.

Срок реализации-17 недель.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 2 академических часа каждое (возможно проведение 4 занятий по 1 академическому часу). Продолжительность одного академического часа -45 минут.

Особенности организации образовательного процесса: теоретические занятия и учебно-тренировочные занятия. Программа интегрирована с ежегодным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, что позволяет обучающимся 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 турниры. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы соблюдается принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить

поставленные задачи.

На время командировок или болезни тренера-преподавателя может предусматриваться самостоятельная работа обучающихся. В этот период обучающимся выдаются индивидуальные задания по теоретической подготовке (Изучение правил, истории вида спорта, биографий выдающихся спортсменов).

Состав учебной группы: постоянный.

Форма проведения занятий: фронтальная**,** групповая и индивидуальная.

Виды занятий: теоретические учебно-тренировочные занятия, турниры.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для различных категорий обучающихся:

В программе предусмотрено получение качественного дополнительного образования **для разных социальных групп детей**, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, проживающих на территории МО Белореченский район Краснодарского края.

Основная цель: Поддержка и адаптация детей, столкнувшихся с трудностями в жизни, через вовлечение в регулярные спортивные занятия, укрепление физического и психического здоровья, обретение полезных привычек и приобретение значимых социальных навыков.

Особенности программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:

Бесплатное участие и предоставление инвентаря.

Доступность занятий независимо от уровня подготовки.

Акцент на доброжелательную атмосферу и поддержку со стороны тренера-преподавателя и коллектива.

Положительные эффекты программы:

Улучшение общего самочувствия и физического состояния.

Активизация социальных связей и расширение круга друзей.

Повышение стрессоустойчивости и способности справляться с трудностями.

Открытие новых перспектив и стимул для саморазвития.

Участие в программе даёт детям уникальную возможность обрести уверенность в себе, поверить в собственные силы и увидеть перспективы для успешной самореализации в будущем.

2. В программе предусмотрена возможность занятий **по индивидуальной образовательной траектории.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису «Ловкая ракетка-1» предполагает организацию занятий таким образом, чтобы они соответствовали особенностям каждого обучающегося. Это позволяет строить процесс обучения с учетом индивидуальных характеристик и потребностей каждого ребенка.

Особенности составления *индивидуальной образовательной траектории:*

Определение исходного уровня подготовки

Перед началом занятий осуществляется диагностика текущего уровня физической подготовленности, технического мастерства и понимания правил игры. Диагностика проводится в форме тестирований, наблюдений и бесед с

обучающимся.

Учёт возрастных особенностей

Учитывая разный возрастной диапазон обучающихся, учебный план адаптируются соответственно физиологическим возможностям, моторике и уровню концентрации внимания. Это гарантирует безопасность и комфорт на протяжении всей программы.

Выявление приоритетных направлений развития

Определяются конкретные направления развития обучающегося, исходя из диагностированных сильных сторон и зон риска. Например, некоторым детям требуется больше внимания уделять технике подачи, тогда как другим необходимы дополнительные занятия по повышению скорости перемещения вокруг стола.

Формулирование образовательных задач

Исходя из диагностики и анализа, формулируются образовательные задачи, направленные на достижение определенных уровней физической и технической подготовленности. Примеры задач включают освоение определенного числа технических приемов, увеличение количества правильных выполнений ударов подряд, успешное прохождение контрольных испытаний.

Выбор форм и методов обучения

Формы и методы занятий варьируются в зависимости от поставленных задач и особенностей каждого обучающегося. Они могут включать индивидуальные тренировки, работу в малых группах, спарринги с партнерами разного уровня подготовки, просмотр видеозаписей профессиональных матчей с последующим разбором.

Корректировка плана по результатам мониторинга

По мере прохождения программы регулярно осуществляются мониторинг и оценка прогресса обучающегося. Если обнаруживаются отклонения от запланированных показателей, производится своевременная корректировка содержания и интенсивности занятий, изменение последовательности изучаемых элементов техники или внесение изменений в расписание уроков.

Преимущества индивидуального учебного плана

Более высокая степень вовлеченности и удовлетворённости обучающимися занятиями.

Максимально эффективное расходование ресурсов (времени, сил и энергии).

Равномерное и гармоничное развитие всех составляющих спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической).

Своевременное выявление трудностей и оказание адресной помощи ребенку.

Создание условий для успешной социализации, повышения самооценки и уверенности в себе.

Таким образом, наличие индивидуального учебного плана в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по настольному теннису «Ловкая ракетка» позволяет сделать процесс обучения наиболее эффективным и полезным именно для конкретного обучающегося, предоставляя ему необходимые инструменты для полноценного раскрытия своего потенциала.

Индивидуальные методики:

1) Цель: развитие базовой техники и интереса к игре. Эта методика предназначена для новичков младше 10 лет. Включает игровые элементы, направленные на развитие координации, моторики и базовых навыков владения ракеткой. Обучающиеся осваивают основы техники ударов, учатся подавать и воспринимать игру как приятное занятие. Каждое учебно-тренировочное занятие начинается с активных разминок, направленных на подготовку тела к нагрузкам, далее следуют простые технические упражнения и завершающий игровой блок.

2) Цель: Формирование устойчивого технического арсенала и первые шаги в спортивном росте. Данная методика рассчитана на обучающихся 11–14 лет, желающих перейти от любительского уровня к серьезному спорту. Основные акценты делаются на техническое разнообразие ударов, осмысленное ведение поединков и понимание общих принципов спортивного противостояния. Важная роль отводится физическим тренировкам и подготовке организма к повышенным нагрузкам. Дополнительно предусмотрены регулярные турниры внутри группы для приобретения соревновательного опыта.

3) Цель: Доведение навыков до совершенства, выход на профессиональный уровень. Данная методика рассчитана на обучающихся 15-18 лет, активно участвующих в соревнованиях и стремящихся достичь профессионального уровня. Здесь основное внимание уделено глубокому изучению технических нюансов, формированию индивидуальной манеры игры и повышению психологической устойчивости. Учебный процесс насыщен аналитическими занятиями, просмотром лучших партий мировых турниров, работой над стратегическим мышлением и повышением общей культуры игры. Физическая подготовка становится обязательной частью ежедневных тренировок, делая упор на специализированные упражнения для развития взрывной силы и скорости реакций.

3. В программе предусмотрено ***сетевое взаимодействие*** с общеобразовательными учреждениями МО Белореченский район Краснодарского края. МБУ ДО СШ 3 осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису «Ловкая ракетка-1», отвечает за организацию занятий, организует итоговый контроль, подготовку документации. МБОУ СОШ 6 является базой для проведения занятий, предоставляет помещение тренеру-преподавателю МБУ ДО СШ 3 для проведения учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося, находящегося в трудной жизненной ситуации

ФИО обучающегося
Возраст обучающегося
Отделение
Тренер-преподаватель
Основание для индивидуального образовательного маршрута
(особый интерес к какой-либо теме учебного плана; выявление признаков одарённости, высоких физических способностей; отставание в освоении

программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)
Цель:
Задачи:
Ожидаемые результаты:
Характеристика обучающегося:
Формы и методы обучения:
Примерный учебный план для индивидуального образовательного маршрута представлен в Таблице 1.

Таблица 1.

№ п/п	Тема	Формы работы	Дата контроля	Результат (не усвоил, усвоил, подпись)
1	Теоретическая подготовка			
2	Общая физическая подготовка.			
3	Специальная физическая			
4	Техническая подготовка.			

4. При условии введения режима «повышенной готовности» программа может быть реализована **с применением дистанционных технологий**, при этом используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:
- видео занятия, лекции, мастер-классы.

Способы передачи информации на занятиях в МБУ ДО СШ 3: сайт МБУ ДО СШ 3 госпаблик МБУ ДО СШ 3 в ВКонтакте, платформа «Сферум».

Примерная модель реализации программы

МБУ ДО СШ 3 при проведении учебно-тренировочных занятий с применением **дистанционных технологий:**

1.1. разрабатывает и утверждает *локальный акт* (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (проведения индивидуальных и групповых занятий, консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по видам спорта;

1.2. формирует *расписание учебно-тренировочных занятий на каждый учебный день* в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиНпо каждому виду спорта, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 15 до 30 минут в зависимости от возраста обучающихся;

1.3. *информирует обучающихся и их родителей* о реализации образовательных программ или их частей с применением дистанционных технологий.

1.4. знакомит с расписанием учебно-тренировочных занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля по видам спорта;

1.5. обеспечивает ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.

Алгоритм действий педагогических работников:

- внести изменения в структурные элементы дополнительной общеобразовательной программы;
- планировать свою педагогическую деятельность с применением дистанционных образовательных технологий; (создать простейшие, понятные для обучающихся, электронные ресурсы и задания; изучить образовательные ресурсы для занятий (платформы, сайты, средства проведения видеоконференций, мастер-классы, веб-занятия); зарегистрировать обучающихся на образовательных платформах; протестировать работу на платформах (попробовать на практике, подключив несколько обучающихся); установить программу, с помощью которой вы организуете онлайн-занятие, научиться в ней работать; обеспечить контроль подключения обучающихся, дать инструкции и разъяснения; разработать систему контроля за деятельностью обучающихся и за освоением ими общеобразовательной программы: оценочные и диагностические материалы.)
- Выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций.

Алгоритм действий обучающегося МБУ ДО СШ 3:

ознакомиться с расписанием занятий (в чате группы организации дополнительного образования, через электронную почту);

сдать работы на проверку в указанные сроки (фото в чат группы, электронная почта) изучить учебный план на неделю (в чате группы организации дополнительного образования и/или на сайте организации);

за 5 минут до начала занятия необходимо обозначить готовность к занятию (комментарии в чате / видеоконференция), получить инструкции от педагога;

работать онлайн;

работать на образовательной платформе;

выполнять задания и инструкции педагога;

форсмажор (если возникли проблемы с Интернетом)

зайти в чат группы и обозначить проблему; получить задания и рекомендации;

сдать работы на проверку в указанные сроки (фото в чат группы, электронная почта).

По своей структуре дистанционное занятие содержит:

- *ориентировочную часть* (обучающийся знакомится с целями);
- *информационную часть* (обучающийся изучает информационные материалы);
- *диагностическую часть* (обучающийся выполняет тестовые и практические задания);
- *рефлексивную часть* (обучающийся заполняет рефлексивную анкету)

Используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео занятия, видео лекции, чат-занятия, мастер-классы;

Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные уроки, семинары, деловые игры, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета.
Урок-видеоконференция - проводятся, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты.

5. Программа направлена на **социально-экономическое развитие** МО Белореченский район. В проекте «Стратегии социально-экономического развития муниципального образования Белореченский район до 2030 года подчеркивается, что приоритетным направлением в сфере физической культуры и спорта является создание условий и мотивации для ведения здорового образа жизни, сохранения и улучшения здоровья населения МО Белореченский район, пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни, создание условий для организации досуга молодежи МО Белореченский район, формирования у нее позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Стратегическое развитие физической культуры и спорта в МО Белореченский район будет определяться созданием условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и спорта высших достижений и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Это предполагает решение комплекса задач:

-сохранение и улучшение физического здоровья жителей МО Белореченский район средствами физической культуры и спорта;

-пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

-повышение эффективности функционирования учреждений и организаций сферы физической культуры и спорта, укрепление материально-технической базы организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

-создание необходимых условий для подготовки спортсменов, входящих в состав сборных команд МО Белореченский район, к участию в соревнованиях краевых, Всероссийских и международных уровней;

-создание условий для организации досуга молодежи МО Белореченский район, формирования у нее позитивного отношения к здоровому образу жизни;

- повышение эффективности функционирования сборных команд МО Белореченский район по игровым видам спорта и их участие в краевых соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

В процессе работы решаются следующие **задачи:**

Образовательные задачи:

-познакомить обучающихся с правилами игры в настольный теннис и особенностями проведения тренировок.

-обучить основным техническим элементам и тактическим действиям игры.

-научить правильному подбору нагрузки и эффективному восстановлению после занятий.

Личностные задачи:

-формировать интерес и положительное отношение к физической активности и спорту.

-развивать физические качества (ловкость, координацию, быстроту реакции, силу и выносливость).

-повышать самооценку и уверенность в себе через успешное овладение элементами игры.

Метапредметные задачи:

-создавать условия для укрепления мотивации к регулярным занятиям спортом и формированию полезных привычек.

-научить сознательно относиться к вопросам сохранения и укрепления здоровья.

-внедрять знания о правильном питании, режиме дня и отдыхе для поддержания высоких результатов в спорте и учебе.

1.3 Учебный план

Учебный план представлен в таблице 2.

Таблица 2.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	опрос
2	Теоретическая подготовка	8	8	0	беседа
3	Общая физическая подготовка.	14	2	12	зачёт
4	Специальная физическая подготовка	14	2	12	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка.	14	2	12	опрос, зачёт
6	Подвижные игры.	14	-	14	наблюдение, зачет
7	Контрольные занятия.	2		2	тест
	Итого	**68**	15	53	

1.4. Содержание программы

(68 часов)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Теория: (1ч) Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: (1ч) Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Теоретическая подготовка (8ч)

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория: (2 ч) Общая физическая подготовка направлена на укрепление организма, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, используя общеразвивающие упражнения, подвижные игры, прыжки.

Практика: (12 ч) Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. *Упражнения с гантелями:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м).

Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой 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 4. Специальная физическая подготовка (14 часов)

Теория: (2 ч) Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практика: (12 ч) Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3 метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой

стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники

Тема 3. Технико-тактическая подготовка (14часа)

Теория: (2ч) 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. Подачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: (12ч) Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ- спинов). 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. Подвижные игры (14 часов)

Практика: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Соревновательная практика.

Тема 6. Контрольное занятия (2 часа)

Практика: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

1.5 Планируемые результаты

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

Предметные результаты:

- Обучающиеся усвоят правила игры в настольный теннис и особенности проведения тренировок.
- Освоят основные технические приемы и тактические схемы игры.
- Научатся грамотно дозировать физическую нагрузку и восстанавливаться после занятий.

Личностные результаты:

- Повысится интерес к физической активности и занятиям спортом.
- Разовьются ключевые физические качества: ловкость, координация, быстрота реакции, сила и выносливость.
- Обучающиеся почувствуют себя увереннее и мотивированнее благодаря успешным результатам в обучении.

Метапредметные результаты:

- Сформируется стойкая мотивация к ведению здорового образа жизни и постоянному совершенствованию физической формы.
- Обчающиеся начнут осознанно подходить к вопросам питания, режиму дня и отдыха.
- Получат знания о влиянии спорта на сохранение и укрепление здоровья.

Способы проверки результатов освоения программы:

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

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы (Закон №273-ФЗ, гл.1, ст.2, п.9), представлен в таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.	2	Согласно расписания	Лекция, практическое занятие,	Теннисный зал	Опрос в устной форме в условиях учебно-тренировочного занятия
2		ОФП и специальная подготовка. Накаты слева по диагонали без перемещения. Отработка подач без вращения.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Опрос Контрольные упражнения
3		Накаты слева с перемещением по двум точкам. Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
4		Подача с нижним вращением. Подрезки слева по прямой и по диагонали.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
5		Подача с нижним вращением. Подрезки слева по двум точкам. Упражнения на развитие силы, ловкости выносливости, гибкости.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
6		Игра накатами слева на короткий и длинный мяч по диагонали.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
7		Совершенствовани	2	Согласн	Практичес	Теннисный	Опрос

		е изученных подач. Подрезки слева по двум точка.		о расписания	кое занятие	зал	Контрольные упражнения
8		Отработка наката справа.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
9		Подачи ладонной стороной ракетки без вращения. Накаты справа по диагонали.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
10		Изучение технического приема подрезка справа.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
11		Изучение технического приема подрезка справа.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
12		Совершенствование подач. Игра на короткие и длинные мячи по подрезке слева. Групповые игры.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
13		Групповые игры. Совершенствование подрезки слева.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
14		Упражнения на развитие силы, ловкости выносливости, гибкости.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
15		Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
16		Упражнения на развитие силы, ловкости выносливости, гибкости. Основы техники и тактики в игре. Совершенствование ударов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
17		Поочерёдные	2	Согласн	Практичес	Теннисный	Контрольные

		удары ладонной и тыльной стороной ракетки.		о расписания	кое занятие	зал	упражнения
18		Основы техники и тактики в игре. Игры в парах.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	
19		Отработка ударов накатом и подрезкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
20		Поочерёдные удары ладонной и тыльной стороной ракетки.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
21		Удары накатом слева разной силы и направления.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
22		Удары слева разной силы и направления.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
23		Удары справа разной силы и направления.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
24		Упражнения на быстроту и ловкость. Совершенствование подач.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
25		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
26		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
27		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
28		Удары накатом слева Чередование ударов различных стилей.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
29		Упражнение на быстроту и	2	Согласно	Практическое	Теннисный зал	Теория, контрольные

		ловкость. Совершенствование ранее изученных технических приемов.		расписания	занятие		упражнения
30		Специальные физические упражнения. Совершенствование ранее изученных технических приемов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
31		Подача боковым вращением. Техника приема подач разных видов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
32		Совершенствование ранее изученных технических приемов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
33		Игра накатами слева и права по двум точкам. Групповые игры.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
34		Сдача контрольных нормативов. Подведение результатов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Всего	68				

2.2 Программа «Воспитания»

2.2.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся 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 обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

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

-приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении содержания программы. Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

-освоение обучающимися 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.

2.2.2 Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, 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 обучающихся в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод

положительного примера (тренера-преподавателя и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных предствителей), индивидуальных и возрастных особенностей, метод стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

2.2.3 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 обучающихся, 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 обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: 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.

2.2.4 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 4.

Таблица 4.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Соревнования, посвященные дню защитника Отечества	22 февраля	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
2	Профилактическая Акция «День борьбы с наркоманией»	26 апреля	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
3	Соревнования, посвященные Дню Победы	6 мая	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС	Ежемесячно	Беседы	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
5	Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и т.д.	Ежемесячно	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
6	Пропаганда ЗОЖ	январь	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
7	Тематические беседы с обучающимися: - «Ценность человеческой жизни»; - «Как прекрасен мир!»	февраль	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся

2.3. 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:

перекладины для подтягивания в висе
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки — 3 штуки
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса — 4 штуки
- гимнастические маты — 4 штук
- гимнастическая стенка

Средства обучения и дидактические материалы

Средства обучения и дидактические материалы представлены в таблице 5.

Таблица 5.

№ п/п	*Наименование*	*Количество, шт.*
1	Плакат «основные удары в настольном теннисе»	1
2	Плакат «подачи в настольном теннисе»	1
3	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1
4	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1

Информационное обеспечение:

1. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края https://kubansport.krasnodar.ru/
2. Министерство спорта РоссийскойФедерации http://www.minsport.gov.ru/
3. Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/
4. Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края "Центр олимпийской подготовки по настольному теннису"http://kubantaЬIetennis.m/
5. Сайт обучения секретам игры: http://sportvnutritebja.ru/
6. Сайт статистики настольного теннисahttps://www.propingpong.ru/
7. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL http://www.rttf.ru/
8. Европейская федерация настольного тенниса URL http://www.ettu.org/

Кадровое обеспечение:

Махорин А.С. - тренер-преподаватель, высшее образование.
Даурова А.А. - тренер-преподаватель, высшее образование.

2.4. Формы аттестации

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

Виды контроля:

-текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения, проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность обучающихся, величина физической нагрузки и т.д.

-контрольное занятие проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП. Обучающиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке в целях определения уровня развития физических качеств.При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

Оценивание результатов

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Формы фиксации результатов -протокол с результатами оценки.

Критерии оценки результативности освоения программы

Программа считается реализованной при прохождении обучающимися 68 часов.

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок.

Количественные критерии: выполнение нормативов по ОФП.

Результирующий итог реализации программы: наличие у обучающегося к концу обучения общих представлений об игре в настольный теннис и появление интереса к данной игре. Появление потребности к продолжению изучения игры в настольный теннис по программам базового уровня или дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по настольному теннису.

2.5.Оценочные материалы:

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлены в приложении Итогом реализации данной программы является:

- развитие физических и технических качеств,
- выполнение контрольных нормативов по ОФП,

При успешном освоении программы ознакомительного уровня 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).

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

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

Технология поддержки ребенка

1. Создание ситуации успеха

· Похвала за правильное выполнение движения (кисть, поворот корпуса, выход на удар), а не только за выигранное очко.

· Фиксация даже незначительного прогресса: «сегодня выполнял удар качественей чем вчера».

· Исключение публичного сравнения слабых и сильных детей в группе.

2. Реакция на ошибки и проигрыши:

· Вместо общей критики — конкретное указание: «попробуй опустить ракетку чуть ниже при подрезке».

· После проигранной партии — короткая поддерживающая фраза: «ничего страшного, на следующей тренировке отработаем этот приём».

· Разбор ошибок индивидуально (в паузе или после занятия), а не при всей группе.

3. Поощрение старания, а не только результата:

· Поддержка ребёнка, который продолжает борьбу при счёте 0:5: «молодец, ты не отчаялся, и продолжил бороться».

· Отмечать попытки выполнить сложный удар (топ-спин, подача с вращением), даже если мяч не попал на стол.

4. Поддержка в парных и групповых заданиях:

· Формулировка задач не как «выиграй у партнёра», а как «помоги партнёру удержать мяч в игре 10 ударов подряд».

· В подвижных играх — чередование сильных и слабых игроков в командах, чтобы избежать разгромных счётов и унижений.

5. Работа с детьми из трудной жизненной ситуации:

· Вовлечение в судейство или помощь в организации турниров внутри группы (повышает самооценку).

· Отдельная поддержка при первых соревнованиях: разрешение играть без жёсткого требования победы, фиксация на личном прогрессе.

Ожидаемый результат применения технологии:

· снижение тревожности и страха проигрыша у начинающих;

· устойчивое посещение занятий (отсутствие уходов после первых неудач);

· доброжелательная атмосфера в разновозрастной группе.

Педагогика сотрудничества с коллективом

Сотрудничество в разновозрастной группе строится через практические правила и приёмы, которые не требуют дополнительного времени и встроены в учебно-тренировочный процесс.

1. Знакомство и первичное сплочение (первое занятие)

· Круг знакомства (5–7 минут): каждый называет имя и коротко отвечает на вопрос «чего я хочу научиться в теннисе?». Тренер тоже представляется и называет свою цель (например, «чтобы вы полюбили эту игру»).

2. Распределение обязанностей: дежурный по разминке, ракеткам, мячам и другому инвентарю.

Для детей 6–8 лет обязанности не назначаются, только поощрение добровольной помощи («кто хочет помочь собрать мячи?»).

3. Правила взаимодействия на занятиях, обсуждаются совместно на первом занятии.

· На тренировке: не критикуем чужие ошибки вслух. Каждый работает над собой.

· В парной игре: после удачного удара партнёра — «хорошо» или кивок. После ошибки — молчание.

· В соревнованиях внутри группы: рукопожатие до и после игры. Запрещены насмешки и демонстративное празднование ошибок соперника.

· С младшими: старшие помогают достать мячи, подсказывают счёт, но не командуют.

4. Сотрудничество через игровые задания

Задание «Помоги партнёру сделать 10 накатов подряд» (не на вылет) Терпение, поддержку

Парная игра (2×2) без фиксации счёта — только удержать мяч Взаимодействие

«Тренер ошибся» — обучающиеся находят неточность в показе удара Внимание, уважение к авторитету

Просмотр видео (5–7 минут) профессионального матча с вопросом «почему этот игрок выиграл очко?» Анализ, общее обсуждение

5. Внеучебные мероприятия

Поздравление с днём рождения в начале занятия (30 секунд, аплодисменты).

6. Разрешение конфликтов

· При споре о счёте или нарушении правил — решающее слово за тренером.

· Если ребёнок обижен на партнёра — временное пересаживание в другую пару (без публичного разбирательства).

· Систематическое нарушение правил поведения (насмешки, отказ играть с младшим) — разговор тет-а-тет и информирование родителей.

Ожидаемый результат:

· доброжелательная атмосфера в разновозрастной группе;

· отсутствие жалоб на травлю или насмешки;

· младшие не боятся играть со старшими;

· старшие помогают младшим без принуждения.

Здоровье-сберегающие технологии

Здоровье-сберегающие технологии в программе «Волшебная ракетка-1» направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с учётом специфики настольного тенниса: высокой нагрузки на кистевой сустав, зрение, опорно-двигательный аппарат, а также значительного эмоционального напряжения в игровых ситуациях.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Данные технологии реализуются на каждом учебно-тренировочном занятии и включают:

· Обязательную разминку с акцентом на лучезапястный сустав, плечевой пояс, мышцы спины и шеи. Продолжительность разминки — не менее 10 минут.

· Упражнения для профилактики травм кисти и локтя («локоть теннисиста»): вращения кисти с ракеткой, растяжка мышц предплечья, сжимание/разжимание кистей рук.

· Гимнастику для глаз после 15–20 минут игры: перевод взгляда с близкого (мяч, ракетка) на дальний (ориентиры в зале) – 1–2 минуты. Это снижает зрительное утомление от быстрого перемещения мяча.

· Физкультминутки между игровыми сериями: наклоны, повороты туловища, вращения головой, расслабление кистей.

· Правила дыхания: выдох на удар, восстановление дыхания после розыгрыша.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

· Беседы о режиме дня юного спортсмена, значении сна и отдыха.

· Гигиена занятий настольным теннисом: требования к обуви, форме, состоянию ракетки и мячей.

· Профилактика перетренированности: объяснение признаков утомления (вялость, потеря концентрации, боль в кисти).

· Беседы о вреде гиподинамии и пользе регулярной двигательной активности.

3. Коррекционные технологии (при необходимости)

Используются индивидуально для обучающихся с особыми потребностями или низким уровнем подготовки:

· Упрощение заданий при нарушениях осанки (игра в ближней зоне без резких наклонов).

· Снижение темпа и длительности игровых серий для детей с низкой физической подготовленностью.

· Дополнительные упражнения на координацию и расслабление для детей с повышенной тревожностью.

· Индивидуальный график освоения подач и ударов при пропусках занятий по болезни.

Ожидаемые результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

· Снижение травматизма на занятиях (отсутствие жалоб на боль в кисти, локте, спине).

· Улучшение общего самочувствия и работоспособности обучающихся.

· Сформированность элементарных навыков самоконтроля (подсчёт пульса, оценка утомления).

· Положительная динамика посещаемости (отсутствие пропусков по болезни, связанных с перегрузками).

Игровые технологии

Игровые технологии используются на каждом занятии для повышения мотивации, развития координации, быстроты реакции и закрепления технических элементов без скучного повторения. В отличие от просто игры по правилам, игровая технология предполагает специально организованные формы, где обучение происходит через соревновательный или имитационный момент.

В программе используются следующие игровые упражнения. «Кто дольше» — набивание мяча ракеткой на время в течение 30 секунд; побеждает тот, кто не уронил мяч или сделал больше отскоков. «Снайпер» — подача в цель, обозначенную на столе (например, квадрат в правом углу); за каждое попадание начисляется очко. «Теннисный квадрат» — игра пара на пару, где задача не выиграть, а удержать мяч в игре как можно дольше (например, 20 ударов подряд). «Охота» — тренер бросает мячи в разные стороны стола, а обучающийся должен поймать их ракеткой после отскока. «Зеркало» — один игрок выполняет перемещения и простые удары, второй повторяет в точности, как в зеркале.

Эстафеты с ведением мяча на ракетке, сюжетные игры («попади мячом в крепость», «спаси мяч от дракона»), а также игры без счёта — только на выполнение действия. Важно, чтобы каждый ребёнок получил положительное подкрепление вне зависимости от результата.

Соревнования на количество повторений (например, имитация удара справа за одну минуту), игра с изменением правил (удар только справа или только по

диагонали), а также микро-турниры до трёх-пяти очков с быстрой сменой соперников. Это позволяет удерживать внимание и избежать разгромных счетов.

Игровые моменты для переключения внимания

Между основными блоками тренировки проводятся короткие игровые паузы продолжительностью две-три минуты для снятия напряжения. Это могут быть «догонялки» с мячом, когда водящий пятнает убегающих мячом, прыжки через скакалку под счёт или «классики» с теннисной ракеткой — удержать мяч на ракетке, прыгая на одной ноге. Такие моменты не связаны напрямую с техникой тенниса, но помогают переключить внимание и избежать переутомления.

Роль тренера-преподавателя в игровых технологиях

Тренер-преподаватель задаёт правила игры и объясняет их до начала. В процессе он не вмешивается, за исключением случаев нарушения техники безопасности. После завершения игры проводится короткий разбор продолжительностью не более тридцати секунд: что получилось, что нет, кто улучшил свой личный результат. Поощряется не только победитель, но и любой обучающийся, который выполнил задание лучше, чем в прошлый раз.

Ожидаемый результат

· Повышение мотивации. Ребёнок идёт на занятие не «сдавать нормативы», а играть. Снижается риск отсева после 2–3 тренировок.

· Незаметное освоение техники. Через игры («Снайпер», «Зеркало», «Охота») дети отрабатывают подачу, приём, перемещение без скучного повторения одних и тех же ударов.

· Снижение страха ошибки. В игровых формах (особенно для 6–10 лет) ошибка не ведёт к проигрышу в партии, а значит, ребёнок не боится пробовать.

· Развитие специфических качеств быстрее и естественнее: реакция — через «Охоту», координация — через «Зеркало», чувство мяча — через «Кто дольше».

· Умение работать в паре и команде.

· Экономия времени на подготовку. Игры встроены в структуру занятия, не требуют дополнительного инвентаря или сложной организации.

· Лёгкая адаптация под любой уровень. Одно и то же упражнение можно усложнить (увеличить время, добавить условие) или упростить (уменьшить зону, снизить темп).

· Снижение конфликтов в группе. Игровые формы без фиксации счёта уменьшают напряжение и соревновательную агрессию.

Методы обучения

В программе «Волшебная ракетка-1» используются следующие методы обучения, адаптированные под ознакомительный уровень и разновозрастную группу. Все методы направлены на максимальную моторную плотность занятия — не менее 70 процентов времени отводится на практические действия.

Словесные методы

Словесные методы применяются для создания предварительного представления об упражнении и для корректировки ошибок. Используются краткий рассказ продолжительностью не более двух-трёх минут перед новым упражнением — например, объяснение техники подачи или правила игры. В ходе выполнения тренер даёт короткие указания и команды: «кисть мягче», «ниже ракетку», «следи за мячом». Разбор ошибок проводится только после упражнения, индивидуально или в микро-группе, без публичной критики. Для детей 6–10 лет замечания формулируются только в положительном ключе: «сделай так» вместо «не делай так». Общее время словесных методов на одном занятии не превышает пяти-семи минут.

Наглядные методы

Наглядные методы используются для демонстрации правильного движения. Основной метод — личный показ тренера, который применяется на каждом занятии при разучивании каждого нового элемента. Дополнительно используется показ на обучающемся, который выполняет упражнение правильно, — это создаёт положительный пример для остальных. Просмотр коротких видеороликов продолжительностью 30–60 секунд с замедленным повтором, например подачи профессионального игрока, проводится не чаще одного раза в два-три занятия.

Практические методы

Практические методы составляют основу обучения и занимают не менее 70 процентов времени каждого занятия.

Имитационный метод — выполнение движения без мяча или с мячом в руке. Используется на каждом занятии при разучивании нового удара. Обучающийся выполняет 10–15 повторений имитации перед переходом к работе с мячом. Имитация позволяет сформировать правильную структуру движения без помех от летящего мяча.

Метод многократного повторения — выполнение одного и того же удара, например наката справа или подрезки слева, сериями по 10–20 раз. Этот метод закрепляет двигательный навык и доводит его до автоматизма. Повторение организуется в парах или с тренером.

Метод вариативного выполнения — изменение условий исполнения удара: удар по мячам разной траектории, с разной скоростью, из разных зон стола, с выходом в ближнюю и дальнюю зоны. Этот метод развивает адаптивность навыка и готовность к нестандартным игровым ситуациям.

Соревновательный метод используется не чаще одного-двух раз в месяц, чтобы не перегружать психику новичков. Применяются микро-турниры внутри группы до пяти очков, эстафеты с элементами тенниса, игры на счёт с быстрой сменой соперников. Главная цель соревновательного метода на ознакомительном

уровне — не выявление победителя, а применение изученных ударов в условиях, приближённых к реальной игре.

Игровой метод подробно описан в разделе "Игровые технологии"

Метод расчленённо-конструктивного обучения

Сложные технические элементы — топ-спин, подрезка, подача с вращением — разучиваются по частям. Например, подача осваивается в следующем порядке: подброс мяча, замах, удар по мячу, проводка, возврат в исходное положение. Каждая фаза отрабатывается отдельно, затем соединяется в целостное движение. Этот метод позволяет избежать грубых ошибок на начальном этапе.

Метод анализа и коррекции ошибок

Применяется после выполнения упражнения, но не во время него, чтобы не сбивать ритм. Тренер указывает на одну-две главные ошибки, не более, и даёт конкретную рекомендацию: «разверни плечи», «следи за мячом до самого удара», «опусти ракетку чуть ниже». Для детей 6–10 лет используется только положительная формулировка без частицы «не». Ошибки, связанные с нарушением техники безопасности, исправляются немедленно.

Ожидаемый результат применения методов обучения:

Формирование правильной технической базы: освоение базовых ударов (накат справа и слева, подрезка, простая подача) без грубых ошибок в структуре движения. Развитие способности самостоятельно исправлять простые ошибки после указания тренера. Умение работать в парах и малых группах без постоянного контроля взрослого. Снижение страха перед соревновательной ситуацией благодаря дозированному применению соревновательного метода.

Появление интереса к самостоятельным занятиям вне тренировок.

Методы воспитания

В программе «Волшебная ракетка-1» воспитание обучающихся осуществляется не отдельно от обучения, а в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Метод личного примера тренера

Этот метод является основным и работает без дополнительных пояснений. Тренер демонстрирует образец поведения на каждом занятии: пунктуальность (начинает и заканчивает занятие вовремя), уважительное обращение с обучающимися независимо от их возраста и способностей, честность при счёте в учебных играх, уважение к сопернику и судьям, аккуратное обращение с инвентарём. Обучающиеся, особенно дети 6–10 лет, бессознательно копируют поведение тренера. Если тренер требует рукопожатия до и после игры, но сам его не выполняет, метод не работает.

Метод требования

Тренер чётко формулирует обязательные правила поведения на занятии. Примеры требований: после каждого розыгрыша возвращать мяч сопернику по столу, а не бросать его или бить в стену; начинать и заканчивать игру рукопожатием; не комментировать чужие ошибки вслух; убирать инвентарь после занятия. Требования предъявляются в доброжелательной, но твёрдой форме. Нарушения обсуждаются индивидуально.

Метод поощрения

Поощряется не только победа в учебной игре, но и старание, честность, помощь товарищу, выполнение правил, прогресс в технике даже незначительный. Формы поощрения разнообразны. Вербальное поощрение — короткие фразы «молодец», «хорошо», «я горжусь твоим отношением», «сегодня у тебя получилось лучше, чем в прошлый раз». Публичное объявление благодарности в конце занятия — например, отметить того, кто помог младшему собрать мячи. Поощрение применяется на каждом занятии. Для детей 6–10 лет поощряется любое правильное действие или попытка его выполнить. Для подростков 15–18 лет поощряется значимый прогресс или образцовое поведение, которое служит примером для младших.

Метод поручения

Обучающимся старшего возраста начиная с 12 лет даются простые краткосрочные поручения. Помочь младшим расставить мячи перед упражнением. Провести разминку с группой по заданию тренера. Быть помощником тренера на одном занятии (подавать сигнал к началу упражнения, следить за порядком). Вести счёт в микро-турнире. Поручения действуют на одно занятие или на одну неделю и регулярно сменяются, чтобы разные обучающиеся могли проявить себя. Этот метод воспитывает ответственность, заботу о других, уважение к труду тренера и обслуживающего персонала.

Метод соревнования

Внутригрупповые соревнования — микро-турниры до пяти очков, эстафеты с элементами тенниса, игры на счёт с быстрой сменой соперников — используются не только для развития навыков, но и для воспитания спортивных качеств. Перед каждым соревнованием тренер напоминает правила поведения: рукопожатие до и после игры, запрет на насмешки над ошибками соперника, обязательное признание забитого мяча, уважение к решению тренера при спорных моментах. После соревнования проводится короткий разбор продолжительностью не более тридцати секунд, где тренер отмечает не только победителей, но и тех, кто проявил честность, выдержку, умение поддержать партнёра или достойно принять поражение.

Метод убеждения

Используется в ситуациях, когда обучающийся не понимает, почему нужно выполнять то или иное требование, или сопротивляется ему. Тренер коротко объясняет связь между действием и результатом.

Метод одобрения и порицания

Одобрение применяется публично: «обратите внимание, как Саша сегодня правильно держит ракетку», «Маша молодец — сразу убрала мячи без напоминания». Порицание применяется только индивидуально, без свидетелей. Для детей 6–10 лет порицание заменяется мягким напоминанием правила без указания на конкретного нарушителя: «напоминаю, у нас есть правило — не комментировать чужие ошибки».

Ожидаемый результат применения методов воспитания

К концу освоения программы у обучающихся формируются следующие поведенческие привычки и качества:

Спортивный этикет: рукопожатие до и после каждой игры, независимо от её результата; честное признание забитого мяча, даже если соперник не заметил; уважение к сопернику, выражающееся в отсутствии насмешек, провокаций и демонстративного празднования ошибок.

Дисциплина и самоорганизация: умение самостоятельно готовить инвентарь к занятию и убирать его после; соблюдение правил поведения без постоянного контроля тренера; умение достойно проигрывать без истерик, слёз и обвинений.

Социальные навыки: готовность помогать младшим и новичкам; умение работать в паре и команде; уважение к труду тренера и обслуживающего персонала.

Снижение количества конфликтных ситуаций между обучающимися. Экономия времени на организационные вопросы за счёт того, что правила усвоены и выполняются автоматически.

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.

Методические пособия

Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Протокол. (Приложение 1)

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

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

Блиц вопросы по правилам настольного тенниса (Приложение 4).

3.Список литературы

Литература, использованная педагогом при составлении программы

1. Гнатюк М.П. Неизвестная планета. изд, М.;Триумф, 2014г.-187с.
2. Жданов В.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.-295с.
3. Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014г.-176с.
4. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд,Москва. 2017г.-323с.
5. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.-101с.
6. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.-234с.
7. Команов В.В.Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.- 190с.
8. Мазаев К.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.-118с.
9. Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.-321с.
10. Серова Л.К.. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.-308с.

Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Амелин А.Н. Настольный теннис:(Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.-99с.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.-179с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.-211с
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.-67с.
5. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.-269с.
6. Шаповалов О.Л. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.-245с.
7. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет»М.,ФиС2008г.-56с.

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.)

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив до года обучения	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более	11,2	11,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич. раз	не менее	7	4
1 3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	85	77
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+1	+3

ПРОТОКОЛ

контрольных нормативов по ОФП дата
место проведения: МБУ ДО СШ 3
тренер-преподаватель: отделение: настольный теннис
группа

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Челночный бег 3х10м	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)	ИТОГО количество баллов
1	2	3	4	5	6	7	9
2							

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, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

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

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

Самоконтроль

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

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

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

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), 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 мыши. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качестве "спортсменов.

Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

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

Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий. Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижению. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы.

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

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.
3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
5. И. п. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.
7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
8. И. п. - лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
10. Бег и ходьба.
11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.
12. Ходьба и восстановление дыхания.

Упражнения для развития основных физических качеств и опорно-двигательного аппарата

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;
- стрельба;
- туристический поход.

Соревнования и спортивные игры

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

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 соответствие 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.

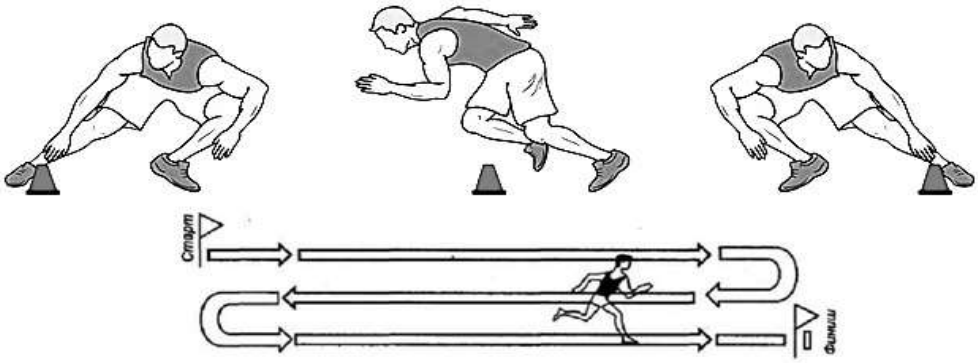
Приложение 3

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннисе

Тест 1

Челночный бег 3х10м

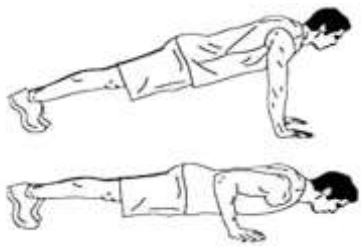
По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Выполняется на время: не более 11,2 секунд для мальчиков, не более 11,7 секунд для девочек.



Тест 2

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

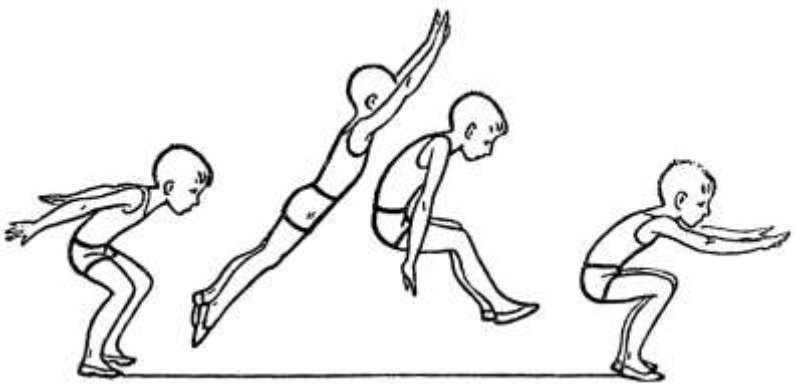
В упоре лежа на полу сделать сгибание и разгибание рук: не менее 7 раз для мальчиков и не менее 4 раз для девочек.



Тест 3

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Из положения стоя прыжок в длину с места: не менее 85 см для мальчиков, не менее 77 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 разновременно.

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.



Приложение 4

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 выиграете 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 перепадает 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 перепадать 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.

14Следует 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