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 07.07.2026 г.
Протокол № 5

Утверждаю
И.о.директора МБУ ДО СШ 3
_____ Е.А.Шипова
Приказ № 68-1-ОД от 07.07.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ «ПЕРВАЯ РАКЕТКА»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года
Возрастная категория: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 33160

Авторы-составители:
Павлюкова М.А. – заместитель директора по МР
Гайткулова В.В. – старший тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2026 г.

Содержание программы

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

1.1 Пояснительная записка..... 3

1.2 Цель и задачи программы 6

1.3 Учебный план 7

1.4 Содержание программы 8

1.5 Планируемые результаты..... 10

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

2.1 Календарный учебный график..... 14

2.2 Программа «Воспитания» 20

2.2.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей..... 20

2.2.2 Формы и методы воспитания..... 21

2.2.3 Условия воспитания, анализ результатов..... 22

2.2.4 Календарный план воспитательной работы..... 22

2.3 Условия реализации программы…… 24

2.4 Формы аттестации..... 25

2.5 Оценочные материалы..... 26

2.6 Методические материалы 26

3.Список литературы 29

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные нормативы 30

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Методические рекомендации для подготовки к испытаниям в настольном теннисе 31

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе 34

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Блиц вопросы по правилам настольного тенниса 36

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

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 общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису «Первая ракетка» разработана на основании нормативных документов:

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 02 июня 2026 г. № 19 «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02 июня 2026 г., регистрационный № 86855).

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 **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 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.

Отличительные особенности программы. Отличие данной программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области настольного тенниса. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

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.

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 2 года по 168 часа в год.

Количество учебных недель в год: 42 недели.

Количество часов в год – 168 часов.

Форма обучения - очная.

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

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.

Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

После освоения базового уровня 1-го года обучения, обучающиеся переводятся на 2-й год обучения базового уровня.

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

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

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

Состав учебной группы: постоянный.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

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: 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:**

1. ***Образовательные***

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

- Формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
- Воспитать потребность в самообразовании, к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать умение работать в группе, команде.

1.3 Учебный план

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 3

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	5	1	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	62	4	58	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	зачёт
4	Основы техники игры	29	2	27	опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	23	2	21	опрос,
6	Участие в соревнованиях	6	-	6	наблюдение, зачет
7	Подвижные игры	9	1	8	наблюдение,зачет
	Контрольные занятия	4	-	4	тест
	Всего	**168**	**12**	**156**	

2-й год обучения

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**5**	**1**	**4**	опрос
2	Общая физическая подготовка	**62**	**4**	**58**	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	**30**	**2**	**28**	зачёт
4	Основы техники игры	**28**	**2**	**26**	опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	**21**	**2**	**19**	опрос,
6	Участие в соревнованиях	**9**	**-**	**9**	наблюдение, зачет
7	Подвижные игры	**9**	**1**	**8**	наблюдение, зачет
8	Контрольные занятия	**4**	**-**	**4**	тест
	Всего	**168**	**12**	**156**	

1.4.Содержание программы

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности -5 часов

Теория- 1 час: Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика-4 часа: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка -62 часа

Теория-4 часа: 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-58 часов: 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 3. Специальная физическая подготовка -30 часов

Теория-2 часа: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика-28 часов: 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 -29 часов

Теория- 2 часа: 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-27 часов: 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. Основы тактики игры -23часа

Теория-2 часа: 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-21 час: 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. Участие в соревнованиях-6 часов

Тема 7. Подвижные игры -9 часов

Теория-1 час: Правила игры

Практика-8 часов: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.

Тема 8. Контрольные занятия -4 часа

Практика: Сдача контрольных нормативов.

2-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности-5 часов

Теория-1 час: 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-4 часа: Комплекс приемов игры в настольный теннис

Тема 2. Общая физическая подготовка – 62 часа

Теория-4 часа: 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- 58 часов: 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 3. Специальная физическая подготовка – 30 часов

Теория-2 часа: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика-28 часов: 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-2 часа: 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-26 часов: 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 -21 час

Теория- 2 часа: 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- 19 часов: 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. Участие в соревнованиях-9 часов

Тема 7. Подвижные игры – 9 часов

Теория-1 час: Правила игры

Практика- 8 часов: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.

Тема 8. Контрольные занятия -4

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, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Календарный учебный график

1-й год обучения

№ п/п	Дат	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		Вводное занятие.	5				
1-5		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем. История настольного тенниса.	1	Согласно расписания	Теория.Практическое занятие	Теннисный зал	Опрос.
		Правила игры в настольный теннис.	4	Согласно расписания	Теория.Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
6-62		**Общая физическая подготовка**	62				
		Общеразвивающие упражнения	12	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Упражнения на выносливость.	8	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнения на гибкость.	8	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнения на ловкость.	8	Согласно расписания	Практическое занятие Соревнования	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнения на быстроту.	8	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м).	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнения на развитие выносливости.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения

		направления по сигналу					
		Рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами 1—2 мячей для настольного тенниса.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнения со скакалкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
63-93		**Специальная физическая подготовка**	30				
		Прыжковые упражнения с отягощением.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Бег на короткие дистанции.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки	5	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Упражнений с европейской хваткой ракетки.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении.	4	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Овладение техникой контроля мяча.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Челночный бег.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Бег с остановками.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Упражнение с мячом.	3	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
94-123		**Основы техники игры**	29				
		Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Защитные удары слева и справа, техника и способы применения.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения

		Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Подачи в настольном ісе. Правильный ввод мяча у подачей.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Стойка и перемещение теннисиста.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Овладение техникой контроля мяча.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Освоение и отработка различных техник передвижения у стола.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Подачи: «Маятник».	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Подачи: «Веер».	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удар толчком слева.	1	Согласно расписания	Лекция, практическое занятие	Теннисный за	Опрос в устной форме в условиях учебно-тренировочного занятия
		Удар подставка.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Удар накат слева.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удар накат справа.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удар подрезка слева.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Удар подрезка справа.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
124-14		**Основы тактики игры**	23				
		Специальные	2	Согласно	Практическое	Теннисный	Контрольные

		физические упражнения.		расписания	занятие	зал	упражнения
		Комбинации применяемые в теннисе.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Тактика игры нападения.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Тактика игры защиты.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Передвижение теннисиста.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.	1	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
147-15		**Участие в соревнованиях**	**6**				
		Участие в муниципальных соревнованиях.	6	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Соревновани я.
154-16		**Подвижные игры**	**9**				
		Подвижные игры	4	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Соревновательная практика.	5	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
164-16		**Контрольные занятия**	**4**				
		Сдача контрольно-переводных нормативов.	4	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный за	Теория, контрольные упражнения
		Количество учебных часов	**168**				

2-й год

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-5		**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**	**5**				
		Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис.	5	Согласно расписания	Лекция, практическое занятие,	Теннисный зал	Опрос в устной форме в условия учебно-тренировочного занятия
6-93		**ОФП и специальная подготовка**	**92**				
		Удары по мячу ракеткой с места. Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки. Подача мяча внутренней стороной ракетки.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Упражнения на развитие силы, ловкости выносливости, гибкости.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Обучение виду подачи "маятник". Игра с коротких и длинных мячей.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Совершенствование вида подачи "маятник".	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Опрос Контрольные упражнения
		Подача мяча с изменением направление движения. Удары внутренней частью ракетки по неподвижному икатящемуся мячу.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола. Движение на месте с ведением мяча 10 подходов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Обучение вида подачи "челнок". Индивидуальная работа.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Совершенствование подач. Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения

		Упражнения на развитие силы, ловкости выносливости, гибкости.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Упражнения на развитие силы, ловкости выносливости, гибкости. Основы техники и тактики в игре. Совершенствование ударов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
94-143		**Основы техники и тактики игры**	**49**				
		Игры в парах.					
		Отработка ударов накатом и срезкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
		Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Атакующие удары слева разной силы и направления.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Атакующие удары слева разной силы и направления.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удары подставкой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Упражнения на быстроту и ловкость.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удары подставкой. Удары срезкой справа.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удары подставкой. Удары срезкой справа.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удары срезкой слева. Удары накатом справа и слева.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Удары накатом слева Чередование ударов различных стилей	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Упражнение на быстроту и ловкость Силовые упражнения		Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Специальные физические упражнения. Переход от защиты к атаке	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Подача боковым	2	Согласно	Практическое	Теннисный	Теория,

		вращением.Техника приема подач разных видов		расписания	занятие	зал	контрольные упражнения
		Тактика быстрой атаки после подачи Тактика атаки после толчка	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Игра с тренером. Выполнение подач разными ударами	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Игра в разных направлениях.Игра на счет разученными ударами.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
		Игра с коротких и длинных мячей.Групповые игры.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
144 - 153		**Участие в соревнованиях**	**9**				
154 - 163		**Подвижные игры**	**9**				
164 - 168		**Контрольные занятия**	**4**				
		Сдача контрольных нормативов. Подведение результатов	**4**	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения

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 представителей), 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

№ 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»;	Сентябрь	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся

	- «Антитеррор»			
2	Изучение правил дорожного движения с обучающимися	Октябрь	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
3	Изучение истории российского и мирового спорта спортивных достижений	Октябрь	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Соревнования, посвященные дню народного единства	2 ноября	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
5	Профилактическая акция день борьбы со СПИДом	1 декабря	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
6	Соревнования, посвященные дню защитника Отечества	22 февраля	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
7	Профилактическая Акция «День борьбы с наркоманией»	26 апреля	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
8	Соревнования, посвященные Дню Победы	6 мая	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
9	Профилактическая акция - всемирный день «Без табака»; - ЗОЖ	31 мая	Профилактическая беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
10	Акция «День защиты детей»	1 июня	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
	Соревнования, посвященные Дню России	12 июня	Соревнования МО Белореченский район	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся

11	День государственного флага	22 августа	Просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
12	День открытых дверей	31 августа	Экскурсия	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
13	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС	Ежемесячно	Беседы	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
14	Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и т.д.	В течение года	Беседа	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
15	Пропаганда ЗОЖ	Раз в полугодие	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
16	Тематические беседы с обучающимися: - «Ценность человеческой жизни»; - «Как прекрасен мир!»	В течение года	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:

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

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

Кадровое обеспечение:

Гайткулова В.В. – старший тренер-преподаватель, высшее образование по специальности, высшая квалификационная категория.

Чачхиани И.Х.- тренер-преподаватель, высшее образование по специальности, первая квалификационная категория.

Кравцов А.К. -тренер-преподаватель, высшее образование по специальности, соответствие занимаемой должности.

Астахов С.А.- тренер-преподаватель, высшее образование по специальности, соответствие занимаемой должности.

2.4. Формы аттестации

Формой оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы является текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются:

- участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных и др.);
- личностные достижения обучающихся на текущих занятиях.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ согласно расписания учебно-тренировочных занятий и утвержденного графика.

Виды контроля:

-текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

-промежуточный контроль проводится по завершении первого учебного года и направлена на проверку базовых показателей физической подготовленности. Осуществляется посредством специальных тестов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП)

-итоговый контроль- выполняется в конце второго года обучения. Цель — оценить уровень овладения программой и закрепление полученных навыков. Аттестационные мероприятия также проходят в форме тестирования по ОФП и

СФП.

Оценивание результатов:

По итогам тестирования каждому обучающемуся выставляется отметка: зачет, или не зачет.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче 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, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: посещение тренировок, участие в соревнованиях.

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

2.5. Оценочные материалы:

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлены в приложении 1.

Итогом реализации данной программы является:

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

При успешном освоении программы базового 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

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 обучающихся, 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 разно-уровневого обучения.

Дидактические материалы:

Методические рекомендации 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)

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.

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. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.;, Москва-2012г.- 190с.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.-234с.
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 и специальной физической подготовки

осень

№ 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	11,2	11,7	10,8	11,3
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	85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	+1	+3	+3	+5

весна

№ 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	11,2	11,7	10,8	11,3
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	85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5	колич.	не менее	2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30с	колич. раз	не менее	35	30	45	40

ПРОТОКОЛ

контрольных нормативов по ОФП и СФП, программа _____

дата: _____ г. место проведения

тренер-преподаватель: отделение группа СО-Б

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	Спорт / разряд	Челночный бег 3х10 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 скамейке	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Прыжки через скакалку за 30 сек
1									
2									
3									

Заключение о результатах сдачи нормативов:

_____

Приемная комиссия в составе:

Тренер-преподаватель:

Приложение 2

Методические рекомендации 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 обучающегося биение 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.

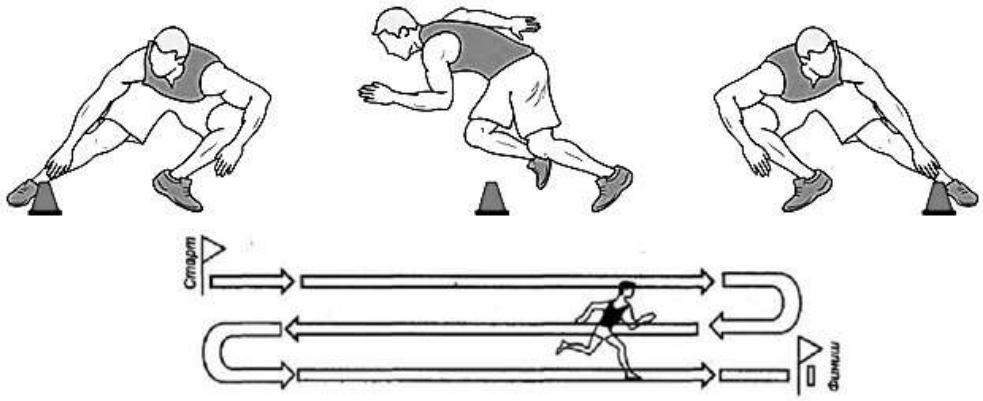
— Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

Приложение 3

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе

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.



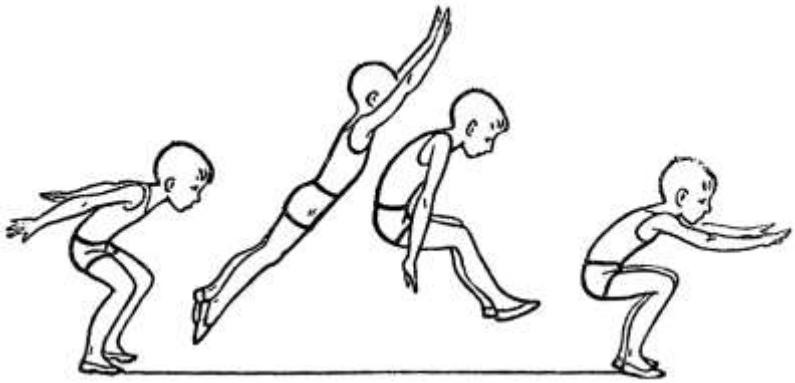
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



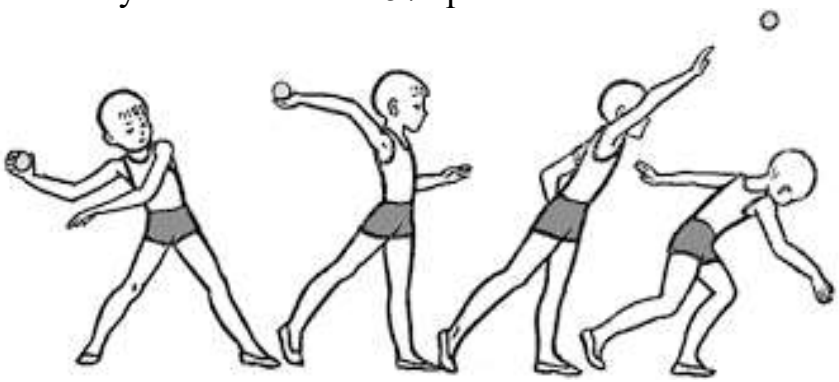
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.



Прыжки через скакалку за 30с

Прыжки через скакалку в течение 30 секунд: спина прямо, локти прижаты к корпусу, приземление на носочки.

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.

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 мя ч может от них отбиться