

**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 18.06.2025 г.
Протокол № 7

Утверждаю
И.о.директора МБУ ДО СШ 3
_____ Е.А.Шипова
Приказ № 61-ОД от 18.06.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
«ВОЛШЕБНАЯ 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: 76590

Авторы-составители:

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

г. Белореченск, 2025г.

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	13
1.5 Планируемые результаты	16

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

2.1 Календарный учебный график.....	21
2.2 Раздел программы «Воспитание».....	24
2.2.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	24
2.2.2 Формы и методы воспитания	25
2.2.3 Условия воспитания, анализ результатов	25
2.2.4 Календарный план воспитательной работы	27
2.3 Условия реализации программы.....	28
2.4 Формы аттестации.....	29
2.5 Оценочные материалы	30
2.6 Методические материалы.....	31
3.Список литературы	35

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольные нормативы 36

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Методические рекомендации видов испытаний в настольном теннисе..... 40

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Методические рекомендации для тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису. 42

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Блиц вопросы по правилам настольного тенниса.... 43

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису «Волшебная 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 Министерства 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 молодежи».

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».

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

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.

Отличительной особенностью программы является её нацеленность на первоначальное введение обучающихся в мир игры, формирование базовых технических навыков владения ракеткой и мяча, а также усвоение правил игры. Программа акцентирует внимание на развитии координации движений, реакции, ловкости и быстроты действий, делая упор на игровое взаимодействие между участниками и создание позитивной атмосферы. Основное внимание уделяется комфортности обучения, игровой форме подачи материала и обеспечению заинтересованности юных спортсменов, формируя у них положительное отношение к активному образу жизни и спорту в целом.

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 15 человек, 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.

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.

Состав учебной группы: постоянный.

Форма проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Виды занятий: теоретические учебно-тренировочные занятия, турниры, соревнования.

Доступность реализации дополнительной общеразвивающей программы для различных категорий обучающихся:

1. В программе не предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями (детей с ОВЗ и детей – инвалидов) в связи с отсутствием материально-технической базы. При проведении мониторинга управлением архитектуры, строительства и ЖКХ МО Белореченский район от 15.09.2015 года доступности плавательного бассейна г. Белореченска МО Белореченский район, расположенного по адресу: Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Ленина, д. 117, установлено, что указанный объект недоступен для инвалидов и других маломобильных групп населения.

Устранить все выявленные нарушения и обеспечить доступность объекта для инвалидов в полном объеме возможно только в рамках проведения реконструкции или капитального ремонта.

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 общеразвивающая программа по настольному теннису «Волшебная 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 общеразвивающей программе по настольному теннису «Волшебная ракетка-1» 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 общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису «Волшебная ракетка-1», отвечает за организацию занятий, организует итоговый контроль, подготовку документации. МБОУ СОШ 26 является базой для проведения занятий, предоставляет помещение тренеру-преподавателю МБУ ДО СШ 3 для проведения учебно-тренировочных занятий.

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 СанПиН по 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.)

- Выразать 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: гармоничное развитие физических и личностных качеств, разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья детей через занятия настольным теннисом.

В процессе работы решаются следующие **задачи**:

1. Предметные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Личностные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу,

ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Метапредметные

-развить двигательные способности;
-развить представления о мире спорта;
-развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
-развивать социальную активность и ответственность;
-развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;

1.3 Учебный план

Учебный план представлен в таблице 1.

Таблица 1.

№ 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	Техническая 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: 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: 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 3. Общая физическая подготовка (14 часов)

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

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

Тема 4. Специальная физическая подготовка (14 часов)

Теория: Стойки: нейтральная, правосторонняя, 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: 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; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать 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 5. Техническая подготовка (14 часов)

Теория:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практика:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тема 6. Подвижные игры (14 часов)

Теория: 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.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.

Тема 7. Контрольные занятия (2 часа)

Теория: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

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:

- 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; хват 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

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,

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

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.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- 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 с резкой 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 действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

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

2.1 Календарный учебный график

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

Таблица 2.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		ТБ на занятиях по настольному Теннису в спортивном зале. Техника передвижений Теннисиста.	2	Согласно расписания	Лекция, практическое занятие	Теннисный зал	Опрос в устной форме в условиях учебно-тренировочного занятия
2		Удары по мячу ракеткой с места. Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
3		Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки. Подача мяча внутренней стороной ракетки.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
4		Прием мяча внутренней стороной ракетки. Прием мяча после подачи соперника.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
5		Подача мяча с изменением направления движения. Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и летящему мячу.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
6		Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола. Движение на месте с ведением мяча 10 подходов.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
7		Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу. Правила игры в Настольном	2	Согласно расписания	Практическое занятие Соревнования	Теннисный зал	Контрольные упражнения

		Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру.					
8		Введение мяча в игру. Прием подачи мяча от соперника	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Контрольные упражнения
9		Прием и передача мяча на сторону «противника». Начальная стойка Теннисиста	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
10		Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой. Тактика теннисиста: подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
11		Обучение основам тактики одиночной игры Разучивание ударов с лета, ударов над головой(подачисмэша обучение приему подачи)	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
12		Обучение удержания мяча в игре, ведению счета итеннисному этикету Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
13		Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различныхдвижениях. Правило Настольного Тенниса	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
14		Атакующие удары слева на лево Атакующие удары справа на право	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
15		Атакующие удары справа на лево Атакующие удары слева на право	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
16		Игра накатами по диагонали Игра накатами по линии	2	Согласно	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные

				расписа ния			е упражнени я
17		Подача Накатом Игра подрезками	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
18		Игра топ спинами Игра боковыми вращениями	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
19		Игра в защите Тактические схемы	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
20		Упражнение на быстроту и ловкость Упражнение на гибкость	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
21		Силовые упражнения Упражнение на выносливость	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
22		Упражнение с ракеткой и с шариком Техника подачи толчком	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
23		Игра с тренером Выполнение подач разными ударами	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
24		Игра в разных направлениях Игра на счет разученными ударами	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
25		Игра с коротких и длинных мячей Групповые игры	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени я
26		Отработка ударов накатом Отработка ударов срезкой	2	Соглас но расписа ния	Практическ ое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольны е упражнени

							я
27		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Подача различными ударами	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
28		Удары подставкой Удары срезкой справа	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
29		Удары срезкой слева Удары накатом справа	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
30		Удары накатом слева Чередование ударов различных стилей	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
31		Упражнение на быстроту и ловкость Силовые упражнения	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
32		Специальные физические упражнения Переход от защиты к атаке	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения
34		Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	Согласно расписания	Практическое занятие	Теннисный зал	Теория, контрольные упражнения

Форма контроля: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

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 муниципальный район Краснодарского края.

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

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 3.

Таблица 3.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов: - «Экстремизм и терроризм»; - «Антитеррор»	Сентябрь	Просмотр и обсуждение тематических видеофильмов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
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	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС	Ежемесячно	Беседы	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
7	Изучение инструкций по	Сентябрь, октябрь,	Беседа	Фото и видеоматериалы с

	охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и т.д.	ноябрь, декабрь		участием обучающихся
8	Пропаганда ЗОЖ	сентябрь	Профилактическая беседа, просмотр видеоматериалов	Фото и видеоматериалы с участием обучающихся
9	Тематические беседы с обучающимися: - «Ценность человеческой жизни»; - «Как прекрасен мир!»	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь	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 представлены в таблице 4.

Таблица 4.

№ 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 Российской Федерации <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://kubantetennis.m/>
5. Сайт обучения секретам игры: <http://sportvnutritebja.ru/>
6. Сайт статистики настольного тенниса <https://www.propingpong.ru/>
7. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rtff.ru/>
8. Европейская федерация настольного тенниса URL <http://www.ettu.org/>

Кадровое обеспечение:

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

Прудников В.М.- тренер-преподаватель, высшее образование.

2.4. Формы аттестации

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

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

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

Итоговое занятие проводится в форме турнира между обучающимися; сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Форма фиксации результатов контрольных нормативов - протокол с результатами оценки - в виде отметок: зачет, или не зачет.

Обучающиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

Контрольное занятие проводится во время тренировочных занятий в

рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ согласно расписанию занятий и утвержденного графика.

Виды контроля:

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

- контрольное (итоговое) занятие проводится в форме соревнований между обучающимися; сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Оценивание результатов

Обучающиеся, которые приняли участие в турнире между обучающимися и в сдаче контрольных нормативов, посетили не менее 75% учебно-тренировочных занятий, считаются успешно освоившими Программу.

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, результаты соревнований.

Формы фиксации результатов

Ведение журнала учёта работы, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Программа считается реализованной при прохождении обучающимися 68 часов.

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

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 1.

Итогом реализации данной программы является:

- развитие физических, технических качеств
- выполнение контрольных нормативов по ОФП
- участие в соревнованиях.

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

Для поддержки обучающегося на всем протяжении занятий тренер-преподаватель должен:

- сохранять в себе ощущение детства;
- развивать в себе способность к пониманию ребенка и всего, что с ним происходит;
- мудро относиться к поступкам детей;
- верить, что ребенок ошибается, а не нарушает с умыслом;
- защищать ребенка;
- не ломать детскую индивидуальность, а исправлять и направлять ее развитие, памятуя о том, что ребенок находится в состоянии самопознания, самоутверждения и самовоспитания;
- на всем протяжении занятия демонстрировать детям свое полное доверие к ним;
- развивать в себе способность чувствовать настрой в группе;
- быть источником разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Тренер-преподаватель должен удовлетворять следующим требованиям:

- иметь ценностное отношение к ребенку, культуре, творчеству;
- проявлять гуманную педагогическую позицию;
- заботиться об экологии детства, сохранении душевного и физического здоровья детей;
- уметь создавать и постоянно обогащать культурно-информационную и предметно-развивающую образовательную среду;
- уметь работать с содержанием обучения, придавая ему личностно-смысловую направленность;
- владеть разнообразными педагогическими технологиями, уметь придать им личностно-развивающую направленность;
- проявлять заботу о развитии и поддержке индивидуальности каждого ребенка.

Педагогика сотрудничества с коллективом

Понятие «сотрудничество» трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива возможно через педагогические приемы.

Организация знакомства с первых занятий может стать основой для формирования взаимоотношений в группе. Для этого недостаточно ограничиться обычной переключкой детей, а следует провести небольшую игру - знакомство, во время которой каждый из присутствующих (включая тренера-преподавателя) расскажет всем немного о себе.

Также с первых занятий нужно начать и разработку вместе с ребятами правил поведения и взаимодействия в группе.

Выбор лидера. Первоначально это может быть староста группы, который будет помогать тренеру-преподавателю в организационных вопросах – проверке присутствующих на занятии, выяснении причин отсутствия, передаче информации. Выборы лидера должны быть приняты всеми членами группы как добровольное действие, а не как желание тренера-преподавателя. Поэтому необходимо провести предварительную подготовительную работу с детьми, в ходе которой тренер-преподаватель и ребята обсудят необходимость выбора актива, его функции, состав, период деятельности и регулярность смены членов актива.

Еще одним способом объединения обучающихся группы в единый коллектив может стать организация различных форм «внеучебных» мероприятий. Для сплочения ребят не принципиально, будет ли это День рождения коллектива, прогулка по городу или тематический день. Самое главное, чтобы в самом этом мероприятии и процессе его подготовки нашлось хотя бы маленькое, но важное участие для каждого без исключения.

Очень сплочивает детский коллектив различные формы выездных мероприятий: поход, экспедиция, соревнования и т.п. Здесь каждый из детей на виду, от каждого зависит состояние всего коллектива, а вклад каждого определяет успех для всех. При организации детской группы в ходе названных мероприятий можно использовать те же приемы, которые были перечислены выше, ведь работа с коллективом имеет одни и те же закономерности вне зависимости от места и сроков его деятельности.

Здоровье-сберегающие технологии

Здоровье-сберегающие технологии разрабатываются для того, чтобы осуществить переход от простого лечения и профилактики болезней к укреплению здоровья как самостоятельно культивируемой ценности.

Цель здоровье-сберегающих технологий - обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников спортивной школы, воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Формы организации здоровье-сберегающей работы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательнo-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде.

Здоровье-сберегающие образовательные технологии можно разделить на три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и тренерами преподавателями. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Используемые в комплексе здоровье-сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Игровые технологии

Сама игра в настольный теннис рассматривается как любое соревнование или состязание между играющими, действия которых ограничены определенными правилами и направлены на достижение определенной цели (выигрыш, победа, приз).

В процессе игры: осваиваются правила поведения, приобретаются навыки совместной коллективной деятельности, отрабатываются индивидуальные характеристики обучающихся, необходимые для достижения поставленных игровых целей.

Учебно-тренировочное занятие, проводимое в игровой форме, требует определенных правил:

Предварительная подготовка. Обсуждается круг вопросов и форму проведения занятия. Расстановка игроков.

Обязательные атрибуты игры: специально отведенной территории (спортзал, площадка), наличие спортивного оборудования и необходимого инвентаря, что создает новизну, эффект неожиданности и будет способствовать повышению эмоционального фона урока.

Обязательное подведение результата игры.

Компетентное жюри.

Обязательны игровые моменты не обучающего характера, направленные для переключения внимания и снятия напряжения, например, игра в догонялки, прыжки в скакалку и другие.

Один из самых важных компонентов игры - способность теннисиста решить, под каким углом, по какой траектории и на какое расстояние полетит мяч. Для того чтобы правильно рассчитать это, каждый игрок должен выбрать ракетку, подходящую для его уровня и манеры игры.

Очень важно выбрать именно тот тип ракетки, который позволяет ему выполнять наилучшим образом удары, которые он больше всего использует в своей игре. Кроме того, ракетка должна обеспечить наилучший контроль над мячом в игре.

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 настольному теннису;
- 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.

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 $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{3}$ 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

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).

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

Протокол. (Приложение 5)

Блиц вопросы по правилам настольного тенниса (Приложение 7)

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»,

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив до года обучения	
				мальч ики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	10,3	10,6
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	110	105
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 СШЗ

тренер-преподаватель:

отделение: настольный теннис

группа

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Челно чный бег 3x10м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами	Наклон вперед из положен ия стоя на гимнасти ческой скамье (от уровня скамьи)	ИТОГО количество баллов
1	2	3	4	5	6	7	9
2							
3							

Заключение о результатах сдачи нормативов _____

Приемная комиссия в составе:

Тренер-преподаватель:

Примечание:

- Испытания проводятся с партнёром или тренером. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

- В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.
- Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля обучающегося

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 мышц. Так результаты в прыжках в длину с места и с разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качества "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе.

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

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

В условиях физических нагрузок частота пульса 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

- 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;
- етание;
- 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 соответствии с состоянием здоровья от лёгких к более интенсивным.
- Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.
- Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.
- Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

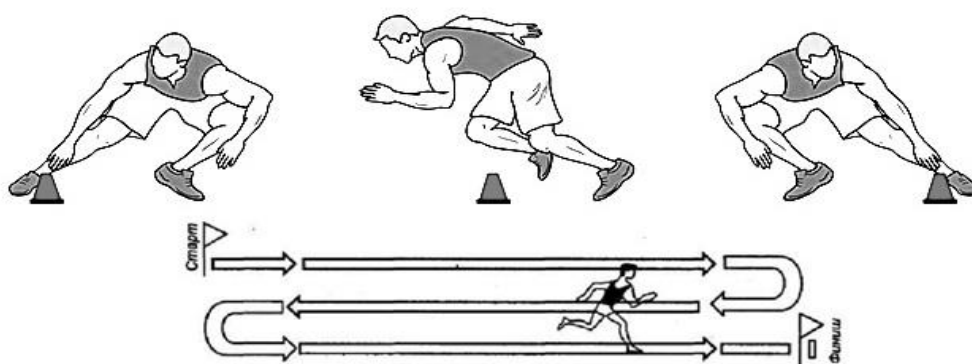
Приложение 3

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

Тест 1

Челночный бег 3x10м

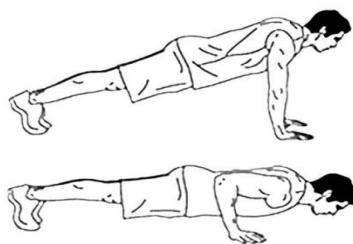
По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Выполняется на время: не более 10,3 секунд для мальчиков, не более 10,6 секунд для девочек.



Тест 2

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

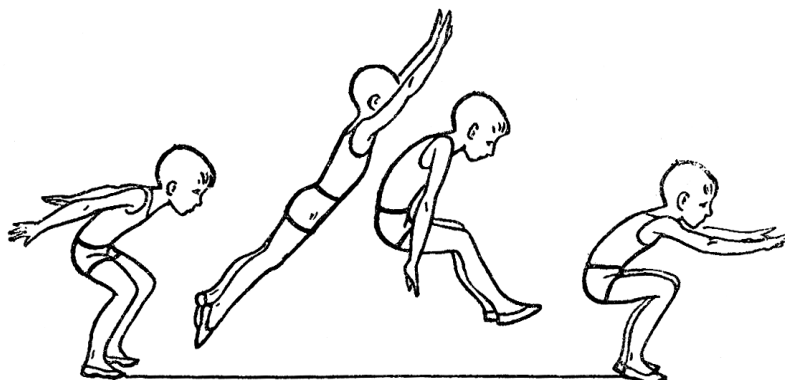
В упоре лежа на полу сделать сгибание и разгибание рук: не менее 7 раз для мальчиков и не менее 4 раз для девочек.



Тест 3

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

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



Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

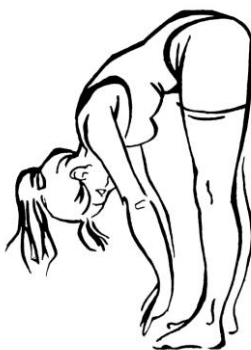
Ошибки:

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

Тест 4

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

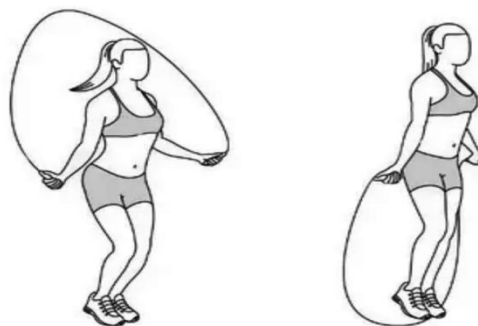
Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи: на 1 см для мальчиков, на 3 см для девочек.



Тест 5

Прыжки через скакалку за 30с

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



Приложение 4

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

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Также в качестве критерия оценки деятельности на этапе начальной спортивной подготовки используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков, гигиены и самоконтроля.

Содержание контрольно-переводного процесса включает в себя следующие требования:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по ОФП.
3. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
4. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, за тем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.
5. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.
6. Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

7. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

8. Бег на дистанцию 30 м проводится на ровной площадке по 1 человеку с высокого старта.

Приложение 5

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

