МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» мая 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МАН ОУ «ЦДО»
приказом № 56-о от «03» июня 2025 г
_____А.В. Зуева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3A37B2D3FB0185A6F5A7403A99232E39
Владелец: Зуева Александра Владимировна
Действителен: с 12.12.2024 до 07.03.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Разработчики:
Гапонов П.А.,
Заместитель директора по работе СШ
Сидорова С.В.,
методист СШ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на повышение уровня общей физической подготовки и обучение технике настольного тенниса. Данный вид спорта неразрывно связан с формированием личностных качеств, таких как настойчивость, упорство, самообладание, целеустремленность, а также способствует развитию духовно-нравственных качеств, создает условия для развития самоуважения, чувства собственного достоинства и уважения к другим личностям.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям физической культуре и отсутствием противопоказаний.

Группы для занятий набираются разновозрастные. Набор в группы свободный и не предусматривает конкурсного отбора. Специальных знаний и практической подготовки от обучающихся не требуется.

Актуальность программы

Данная программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий настольным теннисом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в теннисе, но и в жизни.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность определяется развитием физических способностей и повышением уровня физической подготовленности обучающихся, посредством занятий настольным теннисом, а также популяризацией вида спорта «Настольный теннис», как доступного вида спорта для людей разного возраста, пола и физических данных.

Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету и при сдаче нормативов ГТО.

Отличительные особенности программы

С целью популяризации данного вида спорта, а также расширения охвата обучающихся, данная программа модифицирована и предполагает:

- реализацию содержания программы за 1 год (68 часов) обучения;

-объем изучаемого материала предполагает дальнейшую аттестацию обучающихся по квалификационным нормативам настольного тенниса;

- формирование (набор) групп по двум альтернативным вариантам:

1 вариант – группы формируются по возрастам, независимо от физической подготовленности и развития, а также наличия навыков игры в настольный теннис;

2 вариант – группы формируются с учетом физической подготовленности и развития, наличия навыков игры в настольный теннис, без ограничений по возрасту. Ознакомиться с особенностями организации занятий можно в соответствующем разделе программы.

Объем и срок реализации программы, режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели) – 68 часов на весь период обучения, согласно Календарному учебному графику.

Продолжительность занятия – 1 академический час, 2 раз в неделю.

Цель программы - формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в настольный теннис, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи:

Обучающие:

- изучить исторические и теоретические сведения о игре «Настольный теннис» и её принципах;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами настольного тенниса;
- обучить выполнению базовой техники в игре настольный теннис;
- формировать двигательные умения и навыки, необходимые для данного вида спорта и повседневной жизни;
- обучить обучающихся составлению правильного учебно-тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни и основными принципами питания спортсменов;
- ознакомить с правилами безопасности, обращения с инвентарем, правилами организации и техникой судейства соревнований по настольному теннису;
- обучить упражнениям для снятия эмоционального напряжения.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка;
- развивать эмоциональный интеллект (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы)
- развивать коммуникативные навыки (умение работать в команде, разрешать конфликты).

Воспитательные:

- формирование потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов);
- воспитание чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости;
- формирование уверенного поведения в турнирах объединения и соревнованиях;

Планируемые результаты:

Предметные:

в результате освоения Программы, обучающиеся:

- будут знать исторические и теоретические сведения о игре «Настольный теннис», ознакомятся с фактами истории и развития данной игры и их распространении по всему миру, в том числе в России;

- приобретут знания личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на организм человека, правилах восстановления организма после тренировок;
- научатся демонстрировать базовую технику настольного тенниса, выполнять технико-тактические задания, воссоздающие различные модели действий соперников, иметь понятие о стратегии и тактике игры;
- будут знать правила организации и технику судейства соревнований по настольному теннису;
- научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- будут знать упражнения для снятия эмоционального напряжения.

Метапредметные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Личностные:

у обучающихся будут сформированы/развиты:
- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях;
- потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется на русском языке.

Программа реализуется очно.

Условия набора и формирования групп:

В учебные группы прием детей осуществляется с 7 лет на добровольной основе и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям физической культурой. Группы формируются разновозрастные, независимо от гендерной принадлежности.

В начале обучения по программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения начального уровня их физической подготовленности, наличия/отсутствия навыков владения теннисной ракеткой и мячом для настольного тенниса и выявления индивидуальных дефицитов.

Запись на программу производится на Портале ИС «Навигатор дополнительного образования Ленинградской области». Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет **не менее 15 человек**.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа предполагает дифференцированный подход к обучению, в зависимости от выбранного варианта формирования групп.

Независимо от выбранного варианта, общее содержание программы и количество часов остается неизменным, а предлагается варьирование основных компонентов тренировочной нагрузки (характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха).

Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные занятия состоят из следующих видов подготовки:

- *общая физическая подготовка* (ОФП) – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;

- *специальная физическая подготовка* (СФП) - направлена на совершенствование движений, характерных для настольного тенниса, развитие: скорости реакции, скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др;

- *техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)* - обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику;

- *теоретическая подготовка* – приобретение знаний как о виде спорта, так и об основах здорового образа жизни, формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

- *психологическая подготовка* – психолого-педагогические средства, находящиеся в компетенции педагога, реализующем данную программу, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. На первых этапах целенаправленное и систематическое применение методов психологической подготовки направленно на:

- оптимизацию условий учебно-тренировочной деятельности по формированию навыков решения тренировочных задач (приобретение навыков межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта);

— развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач (формирование личности обучающего как спортсмена);

— регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (навыки саморегуляции, самоконтроля, умения анализировать свои действия).

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочного занятия в виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые и теоретические занятия.

В начале учебного года больше внимания уделяется теоретической и общей физической подготовке.

На протяжении учебного года, кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), организованных Региональной общественной организацией «Спортивная федерация настольного тенниса Ленинградской области».

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнование, турнир,–онлайн консультация, контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники).

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

по количеству обучающихся, участвующих в занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми обучающимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с одарёнными)

Материально-техническое оснащение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Теннисные ракетки и мячи	шт.	15
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг	шт.	10
3	Скакалка гимнастическая	шт.	15
4	Скамейка гимнастическая	шт.	4
5	Теннисный стол	шт.	2
6	Секундомер	шт.	2
7	Сетка для настольного тенниса	шт.	2

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию в области игры «настольный теннис» и педагогическое образование.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов			
		теория	практика	всего	форма контроля
1.	***Теоретическая подготовка***	**4**	**2**	**6**	опрос
1.1	Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах	1	1	2	Опрос, сдача контрольных нормативов
1.2.	История настольного тенниса. Терминология, используемая в настольном теннисе. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена	1	-	1	опрос
1.3.	Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков	1	-	1	Устный опрос, педагогическое наблюдение
1.4.	Основы техники и элементы игры «Настольный теннис»	1	1	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.	***Общая физическая подготовка***	**-**	**30**	**30**	оценка физических способностей двигательные тесты
2.1.	Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.2.	Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.3.	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей	-	10		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.	***Специальная физическая подготовка***	**-**	**9**	**9**	оценка физических способностей двигательные тесты
3.1.	Развитие скорости реакции, подвижные игры		3		Педагогическое наблюдение
3.2.	Развитие скоростно-координационных способностей и точности движений		3		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты

3.3.	Развитие специальной выносливости		3		Педагогическое наблюдение
4.	***Технико-тактическая подготовка (основы техники игры)***		**20**	**20**	Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты
5.	***Контрольные и итоговые занятия*** (игры)	1	**2**	**3**	демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос
	ИТОГО	**5**	**63**	**68**	

Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	68	68	2 раза в неделю по 1 акад. часа*

**1 академический час - 45 минут*
***устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.*

Каникулы: с 25 октября 2025 г. по 02 ноября 2025 г. включительно, с 30 декабря 2025 г. по 11 января 2025 года включительно, с 21 марта по 29 марта 2026 г.	
Праздничные и выходные дни:	**Дата**
День народного единства	*04.11.2025 г.*
Новогодние праздники	*31.12.2025 - 11.01.2026 г.*
День защитника отечества	*23.02.2025 г.*
Международный женский день	*08.03.2025 г.*
Праздник весны и труда	*01.05.2025 г.*
День победы	*09.05.2025 г.*
Сроки проведения промежуточной аттестации:	
I полугодие	*22.12-29.12.2025 г.*
II полугодие	*11.05 - 29.05.2026 г.*

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Одежда и обувь при занятиях настольным теннисом. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Первая помощь при травмах. Организация места для занятий. Понятие о

спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Опрос.

Практика: Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

1.2. История игры «Настольный теннис», факты истории и развития настольного тенниса в мире и в России. Терминология. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена

Теория: История игры «Настольный теннис», факты истории и развития настольного тенниса в мире и в России. Терминология.

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.

1.3. Правила проведения, дисциплины и особенности судейства соревнований по настольному теннису, подсчет очков.

Теория: Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

1.4. Основы техники и элементы игры «Настольный теннис»

Теория: Понятие о технике игры «Настольный теннис». Основные стойки теннисиста. Удары открытой и закрытой ракеткой, укороченные удары, удары с вращением. Игра в защите. Передвижения теннисиста. Виды тактической подготовки. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в играх.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и

движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;

- упражнения на формирование правильной осанки

2.1. Упражнения для развития силовых способностей

Практика:

Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной)

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?»

2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты

Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3*10, 10*5, 10*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий

Практика:

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по

гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей

Теория: Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для предотвращения травм.

Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи.

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

Упражнения с мячом (теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Стретчинг.

Практика:

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие скорости реакции

Практика:

Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на скорость реакции и координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

3.2. Развитие скоростно- координационных способностей

Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча из положения стойки теннисиста, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» в различных вариантах. Подвижные игры с подсказками и без подсказок педагога, по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся).

3.3. Развитие специальной выносливости:

Практика:

Подвижные игры с элементами передвижений в стойке теннисиста, с ударами ракеткой по мячу из различных положений и различной интенсивности.

4. Технико-тактическая подготовка в игре «Настольный теннис»

Практика: **Техника игры:** Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»), подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученый удар; совершенствование подачи: по диагонали, «восьмерка», в один угол стола, по подставке справа, по подрезке справа, топ спин справа по подрезке справа, топ спин слева по подрезке слева, совершенствовать технику приёма «кручёная свеча», совершенствовать технику приёма плоский удар. **Тактика игры:** подачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника. Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка, подготавливающие атаку, защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным.

5. Контрольные и итоговые занятия

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся терминологии, используемой в настольном теннисе.

Практика: сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и двигательных тестов для количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники настольного тенниса.

Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях настольным теннисом обучающимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- ✓ обязательно иметь разрешение врача для занятий восточными единоборствами;
- ✓ выполнять упражнения только под контролем педагога;
- ✓ участвовать в свободном спарринге с ограниченным контактом только в защитном снаряжении;
- ✓ при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- ✓ повседневное педагогическое наблюдение (*дает возможность проследить динамику развития обучающихся, основные проявления личностных особенностей, выявлять дефициты при освоении программы)*
- ✓ устный опрос;
- ✓ участие в учебных поединках;
- ✓ сдача нормативов и тестов по физической и тактико-технической подготовке.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.

Методы воспитания и развития: воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

Перечень дидактических средств

Система средств обучения содержит следующие материалы:

- ✓ Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- ✓ Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- ✓ Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- ✓ «Правила игры в настольный теннис».
- ✓ Видеозаписи выступлений учащихся.
- ✓ Правила судейства в настольном теннисе.
- ✓ Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации

- ✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- ✓ Рекомендации по организации подвижных игр.
- ✓ Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Объяснение педагога дополнительного образования по теме занятия. Самостоятельное выполнение норматива по теме занятия, причем в числе этих нормативов должны быть выполнены условия игры по данному виду спорта. После выполнения всеми обучающимися всех нормативов, производится разбор ошибок, допущенных обучающимися. Педагог дополнительного образования по ходу выполнения нормативов формулирует выводы, делает обобщения.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов.

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiraznourovnevogo-obucheniya-na
2. http://www.drofa.ru/

3. http://www.cvartplus.ru/
4. http://www.uchitel-izd.ru/
5. http://fizkultura-na5.ru/
6. http://www.fizkult-ura.ru/

Система средств контроля результативности обучения

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: ***входной, текущий и итоговый контроль.***

Входной контроль позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: сдача контрольных нормативов и тестов.

Педагог осуществляет анализ качества выполняемых заданий; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Формы контроля

Вид контроля	**Формы контроля**	**Срок контроля**
Входной	Устный опрос, сдача контрольных нормативов	Сентябрь
Текущий	Педагогическое наблюдение, двигательные тесты	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация приемов	Декабрь
Итоговый	Контрольные нормативы, двигательные тесты, устный опрос	Май

Критерии оценки результатов контроля

Предметные результаты

Вид контроля	Критерии	Уровень освоения программы
Уровень владения материалом раздела ««Общая физическая подготовка»		
Текущий контроль	обучающийся знает технику выполнения упражнений, двигательные действия выполнены правильно (заданным способом), уверенно, легко в надлежащем ритме, в играх проявляет большую активность, находчивость, ловкость, знание правил и их соблюдение	Высокий
	обучающийся знает технику выполнения упражнений, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательных действий выполняет уверенно, легко, в надлежащем ритме, в играх не всегда большую активность, находчивость, ловкость, не всегда соблюдает правила	Средний
	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся проявляет неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде, нежелание соблюдать правила игры	Низкий
Уровень владения материалом раздела «Техническая подготовка**»**		
Текущий контроль	обучающийся может правильно продемонстрировать стойки и перемещения теннисиста, исполнить технику нападающих ударов, подач и защитных действий	Высокий
	обучающийся допускает незначительные ошибки при исполнении техники нападающих ударов, при демонстрации стоек и перемещений теннисиста	Средний
	обучающийся неправильно исполняет технику нападающих ударов, а также допускает грубые ошибки при демонстрации стоек и перемещений теннисиста	Низкий

Общее количество баллов за контрольные задания выставляется следующим образом:
«высокий уровень» - если обучающийся выполнил 90 % - 100 % требований
«средний уровень» - когда обучающийся выполнил80 % - 90 % требований
«низкий» - выполнено от 65 % до 80 % указанных выше требований

Контрольные задания
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» (**технико-тактическая подготовка**)

Представленные тесты разработаны для обучающихся, которые имеют группу здоровья «основная» и допущены к занятиям настольным теннисом. Целью сдачи тестов является определение и оценка приобретённых навыков обучающимися в настольном теннисе.

Двигательные тесты для обучающихся 7-10 лет

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Тест на выявление уровня освоения техники настольного тенниса				
1.	Набивание мяча на ракетке, раз	20	40	60
2.	Тест на отскок мяча, м	2	4	6
3.	Тест на отбой мяча за 15 сек., раз	10	15	20

Двигательные тесты для обучающихся 11-14 лет

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Тест на выявление уровня освоения техники каратэ				
1.	Набивание мяча на ракетке, раз	30	60	80
2.	Тест на отскок мяча, м	4	6	8
3.	Тест на отбой мяча за 15 сек., раз	15	20	25

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ТТП)

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 5 баллов	35-32 баллов (высокий)
С (средний) - 4 балла	31-28 балл (средний)
Н (низкий) 3 балла и ниже	27 баллов и ниже (низкий)

1. **Теоретическая часть**. Устный опрос

№ п/п	Требования выполнения теоретического материала	Количество баллов
1	Обучающийся дает полный ответ без запинки: - история возникновения настольного тенниса; - название нападающих ударов; - название видов защитных действий; – название видов подач.	5 баллов
2	Обучающийся дает не полный ответ.	4 балла
3	Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе.	3-2 балла

Контрольные задания
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» (**общая физическая подготовка**)

Представленные нормативы по разделу «общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые допущены к занятиям каратэ Киокушин. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической подготовки обучающихся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы для мальчиков

	Контрольные нормативы	**Мальчики 7-8 лет**			**Мальчики 9-10 лет**		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	9,3	10,0	10,5	8,5	9,5	9,8
	для выявления уровня выносливости						
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35	24	21	40	30	25
	для выявления уровня скоростной подготовки						
3	Теппинг-тест за 10 сек. (раз)	30	20	15	35	25	20
4	Бег боком вокруг стола, (сек.)	18	20	25	16	17	23
	для выявления скорости реакции						
5	Тест с линейкой (см)	4	8	10	2	6	8

Контрольные нормативы для девочек

	Контрольные нормативы	**Девочки 7-8 лет**			**Девочки 9-10 лет**		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	9.5	10,4	10,6	8,7	9,5	9,9
	для выявления уровня выносливости						
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30	21	18	36	27	21
	для выявления уровня скоростной подготовки						
3	Теппинг-тест за 10 сек. (раз)	30	20	15	35	25	20
4	Бег боком вокруг стола, (сек.)	18	20	25	16	17	23
	для выявления скорости реакции						
5	Тест с линейкой (см)	4	8	10	2	6	8

Контрольные нормативы для мальчиков

Контрольные нормативы		Мальчики 11-12 лет			Мальчики 13-14 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	7.9	8.7	9.0	7.5	7.9	8.5
	для выявления уровня выносливости						
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	46	36	32	49	39	35
	для выявления уровня скоростной подготовки						
3	Теппинг-тест за 10 сек. (раз)	40	30	25	45	35	30
4	Бег боком вокруг стола, (сек.)	14	18	20	12	16	18
	для выявления скорости реакции						
5	Тест с линейкой (см)	3	7	9	2	6	8

Контрольные нормативы для девочек

Контрольные нормативы		Девочки 11-12 лет			Девочки 13-14 лет		
		Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Ср.	Низк.
	для выявления уровня координационных возможностей						
1	Челночный бег 3*10м (сек.)	8,2	9,1	9,4	8,0	8,8	9,0
	для выявления уровня выносливости						
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40	30	28	43	34	31
	для выявления уровня скоростной подготовки						
3	Теппинг-тест за 10 сек. (раз)	30	20	15	35	25	20
4	Бег боком вокруг стола, (сек.)	14	18	20	12	16	18
	для выявления скорости реакции						
5	Тест с линейкой (см)	3	7	9	2	6	8

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ОФП)

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий) – 5 баллов	25-23 балла (высокий)
С (средний) - 4 балла	22-20 баллов (средний)
Н (низкий) 3 балла и ниже	19 баллов и ниже (низкий)

Протокол результатов освоения
дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

Год обучения __1_, № группы ____

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень учебных достижений (В, С, Н)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:
«В» - чел., ____%,
«С» - чел., ____%,
«Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля

Метапредметные результаты

Показатели освоения программы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень (3 балла)**
Способность контролировать свои действия, используя многократное повторение упражнений; навык планирования предстоящей игры с	обучающийся испытывает страх, не может спланировать своих действий в предстоящей игре с соперником, плохо	обучающийся может спланировать свои действия в предстоящей игре с соперником, контролирует свои	обучающийся четко планирует свои действия в предстоящей игре с соперником, контролирует свои действия,

соперником	контролирует свои действия,	действия, периодически требуется помощь педагога	анализирует действия соперника
Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость	обучающийся недостаточно развит по физическим качествам	обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам	обучающийся отлично развит по физическим качествам
Способность анализировать и оценивать результаты собственных умений; способность сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других игроков	обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе собственных результатов, способен адекватно сравнивать технику игры соперника только с помощью педагога	обучающийся периодически испытывает затруднения в анализе собственных результатов, испытывает некоторые затруднения при сравнении техники игры соперника, периодически требуется помощь педагога	обучающийся не испытывает затруднений в анализе собственных результатов, адекватно сравнивает технику игры соперника

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

Информационная карта

«Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____

Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:
«В» - чел., _____%,
«С» - чел., _____%,
«Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля

Личностные результаты

Показатели освоения программы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень (3 балла)**
Навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику	обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива	обучающийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но иногда испытывает сложности в коммуникации с членами команды	обучающийся бесконфликтно действует в соответствии со своей функцией и ролью
Интерес к занятиям по настольному теннису, навыкам здорового образа жизни	интерес лишь периодически поддерживается обучающимся	интерес к занятиям есть постоянно	интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно
Активность, инициативность	обучающийся не активен, не проявляет инициативности, посещает занятия без желания, отсутствует мотивация к выполнению заданий, не демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях, эмоционально замкнут	обучающийся не всегда активен и инициативен, посещает занятия с желанием, но порой отсутствует мотивация к выполнению заданий, не всегда демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях	обучающийся активен, проявляет инициативность, посещает занятия с желанием, мотивирован на выполнение творческих заданий, демонстрирует стойкий интерес к участию в совместных мероприятиях, эмоционально открыт

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

Информационная карта

«Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____

Педагог _____

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Активность, инициативность	Интерес к занятиям, здоровому образу жизни	Навык культуры общения в команде, уважение к сопернику

Уровень освоения учебного материала	Максимально возможный балл за испытания
В (высокий)	9-8 баллов
С (средний)	7-6 баллов
Н (низкий)	5 баллов и ниже

«В» - чел., _____%,
«С» - чел., _____%,
«Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____