

Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Нейтрино
Эльбрусского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

Согласовано
Педагогическим советом МОУ
«СОШ» п. Нейтрино»
Прот. № 6 от «20» 05 2022 г.

Утверждаю
Приказом директора
МОУ «СОШ» п. Нейтрино
Картлыковой Ф.З.
№ 98/1 от «20» 05 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый
Вид программы: модифицированный
Адресат программы: дети 6-12 лет
Срок реализации: 1 год, 72 часа
Форма обучения: очная

Автор программы:
Диаконашвили Георгий Сергеевич
педагог дополнительного
образования

п. Нейтрино
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы):
- Направленность программы.
 - Нормативно-правовая база.
 - Актуальность, педагогическая целесообразность и новизна программы.
 - Отличительные особенности программы.
 - Адресат программы.
 - Уровень программы.
 - Вид программы.
 - Объем программы.
 - Срок реализации программы.
 - Форма обучения.
 - Режим занятий.
 - Наполняемость групп.
 - Особенности организации образовательного процесса.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы:
- Учебный план.
 - Содержание учебного плана.
- 1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы:

- Календарный учебный график .
- Условия реализации программы.
- Формы аттестации.
- Оценочные материалы.
- Методическое и дидактическое обеспечение Программы.

3. Список литературы.

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее «программа») пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее «Программа»), составлена на основе нормативно – правовых документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».
4. Национальный проект «Образование».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022г. №678-р.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром дополнительного образования Минпросвещения КБР от 2022 г.

13. Постановление Местной администрации Эльбрусского муниципального района от 17.08.2021 г. № 250 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Эльбрусском муниципальном районе».

14. Устав МОУ «СОШ» п. Нейтрино.

15. Локальные акты МОУ «СОШ» п. Нейтрино.

Актуальность программы.

Актуальность заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, поэтому данная программа служит способом вовлечения обучающихся в «здоровую среду».

Педагогическая целесообразность.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования 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.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

Адресат программы – учащиеся 6-12 лет.

Уровень программы - стартовый.

Вид программы - модифицированный. При ее составлении использовалась авторская программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2014 года. Программа была адаптирована к условиям работы в сельской общеобразовательной школе.

Объем программы –72 часа

Срок реализации программы - 1 год.

Форма обучения - очная.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу на одну учебную группу.

Академический час – 40 мин.

Наполняемость группы – 8 – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся по группам. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

1.2. Цель и задачи программы.

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

Задачи:

Предметные:

- обучить правилам игры в настольный теннис;
- научить владеть начальными техническими приёмами игры в настольный теннис;
- обучить основам индивидуальной и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучить историю настольного тенниса;
- формировать у обучающихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом;

Личностные:

- развить быстроту, ловкость, точность, внимание;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- развивать уверенность в себе и чувства сопричастности к происходящим событиям во время игры.

Метапредметные:

- воспитать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, чувство взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Содержание учебного раздела	Количество учебных часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее количество часов	теория	практика	

1	Введение.	1	0.5	0.5	Беседа
2	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка.	22	2	20	
3.1	Гимнастические упражнения.	6	0.5	5.5	Диагностика выполнения практических заданий.
3.2	Легкоатлетические упражнения.	6	0.5	5.5	Диагностика выполнения практических заданий.
3.3	Подвижные игры.	10	1	9	Диагностика.
4	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	
4.1	Передвижения.	7	0.5	6.5	Беседа, диагностика.
4.2	Упражнения для развития моторики рук.	4	0.5	3.5	Диагностика.
4.3	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:	4	0.5	3.5	Диагностика, устный опрос.
4.4	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:	5	0.5	4.5	Беседа, диагностика.
5	Технико-тактическая подготовка	21	3.5	17.5	
5.1	Техника ударов.	3	0.5	2.5	Диагностика, выполнение практических заданий.
5.2	Техника подач.	3	0.5	2.5	Диагностика, выполнение практических

					заданий.
5.3	Выбор позиции.	3	0.5	2.5	Диагностика.
5.4	Тренировка тактических вариантов игры.	3	0.5	2.5	Беседа, устный опрос.
5.5	Игры на счет - двумя мячами.	3	0.5	2.5	Диагностика.
5.6	Выполнение комбинации из 6 ударов.	3	0.5	2.5	Выполнение практических заданий, диагностика.
5.7	Розыгрыш очка.	3	0.5	2.5	Диагностика.
6	Интегральная (соревновательная) подготовка.	3	0.5	2.5	Соревнования.
7	Контрольные занятия.	1	-	1	Контрольно-тестовые упражнения, аттестация промежуточная и итоговая.
8	Итоговое занятие.	2	0.5	1.5	Беседа, показательные игры.
	Итого	72	11	61	

Содержание учебного плана.

1. Введение - 1ч.

Теория. Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия - 0.5ч.

Практика. Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям - 0.5ч.

2. Теоретическая подготовка - 2ч.

Теория. 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 – 2ч.

3. Общая физическая подготовка - 22ч.

Теория. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия - 2 ч.

Практика.

3.1. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

3.2. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

3.3. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч»,

«Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса-20 ч.

4. Специальная физическая подготовка - 20ч.

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 – 2ч.

Практика.

4.1. 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.

4.2. 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.

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

4.4. 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 –18ч.

5. Техничко-тактическая подготовка - 21ч.

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 – 3.5ч.

Практика.

5.1. 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.

5.2. Техника подач. Подачи:

- 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.

5.3. 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.

5.4 Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

5.5 Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

5.6. *Выполнение комбинации из 6 ударов:*

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева .

5.7. *Розыгрыш очка:* - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева – 17.5ч.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка – 3ч .

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды – 0.5ч.

Практика. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала – 2.5ч.

7. Контрольные занятия - 1ч.

Практика. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование – 1ч.

8. Итоговое занятие – 2ч.

Теория. Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования – 0,5ч.

Практика. Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы – 1,5ч.

Планируемые результаты

Предметные

учащиеся:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- научатся владеть начальными техническими приёмами игры в настольный теннис;
- обучатся основам индивидуальной и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучатся правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучатся безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучат историю настольного тенниса;
- сформируют двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом;

Личностные:

- разовьют быстроту, ловкость, точность, внимание;
- привьют навыки здорового образа жизни;
- разовьют уверенность в себе и чувства сопричастности к происходящим событиям во время игры.

Метапредметные:

- воспитают дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, чувство взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитают потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы.

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы.

Материально-технические условия реализации Программы:

- спортивный зал для занятий;
- столы теннисные складные – 2 штуки;

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

- ракетки теннисные – 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 штук;
- скакалки - 5 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- компьютер, принтер.

Информационное обеспечение:

- информационное (фото-, видео- и интернет источники).
- видеозаписи выступлений учащихся;
- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;

Кадровое обеспечение: реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также прошедшими курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

Формы аттестации

Система отслеживания и оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивном объединении локальными нормативными документами в сроки, соответствующие календарному учебному графику.

Так как в группах занимаются дети и подростки разного возраста, и неодинаковой физической подготовкой, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и

контролирующих действий.

Формы аттестации

- устный опрос;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- контрольно-тестовые упражнения;
- соревнования.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера -преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;

Оценочные материалы

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы используются:

- тестовые упражнения;
- опросники;
- тесты;
- контрольные задания.

Теоретические:

- доклады
- устный ответ пройденного материала

Практические:

- выступления в конкурсах, соревнованиях.

Журнал, анкеты, тесты, отзывы (детей и родителей), опросники, мониторинги.

Методическое и дидактическое обеспечение Программы

№ п/п	Раздел (тема учебного плана)	Методы и приемы	Форма занятия	Методические пособия, ЭОР(электронно - образовательный ресурс)	Формы контроля
1	Введение.	Словесный, наглядный.	Лекция. Беседа. Рассказ. Объяснение материала.	Видеофильмы и учебные курсы из интернета. http://www.rustt.ru / Российский портал о настольном теннисе.	Опрос.
2	Теоретическая подготовка.	Словесный, наглядный.	Лекция. Беседа. Рассказ. Объяснение материала, просмотр видеофильмов	Видеофильмы и учебные курсы из интернета. http://www.ttw.ru/ - Мир настольного тенниса. Очень хороший сайт, тоже содержащий много полезной информации.	Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	Практический.	Тренировочные занятия.	Видеофильмы и учебные курсы из интернета, личный пример педагога	Соревнования, состязания
4	Специальная физическая подготовка.	Практический.	Тренировочные упражнения.	Видеофильмы и учебные курсы из интернета, личный пример педагога.	Соревнования, состязания
5	Технико-тактическая подготовка.	Практический.	Тренировочные упражнения.	Видеофильмы и учебные курсы из интернета, личный пример педагога.	Индивидуальные соревнования.

6	Интегральная (соревновательная) подготовка.	Практический.	Тренировочные Упражнения, подготовительные соревнования индивидуально го характера.	Видеофильмы и учебные курсы из интернета, личный пример педагога.	Турниры.
7	Контрольные занятия.	Практический.	Итоговые соревновательные упражнения.	Учебные пособия http://www.tabletennis.hobby.ru/ - Настольный теннис в России. Очень насыщенный информационный ресурс о настольном теннисе.	Блиц турниры.
	Итоговое занятие.	Практический.	Итоговые соревновательные упражнения.		Соревнования, турниры.

3.Список литературы

Литература для педагога

1. Матвеев Л.П. «Основы общей теории спортивной системы подготовки спортсменов» Москва «Дрофа» 2021г.
2. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера». М, 1990г.
3. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис». М.: Ф и с. 2012г.
4. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса». М.: Ф и С, 2015г.
5. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». М «Дрофа», 2011г.
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. «Современная система спортивной подготовки», М.1999г.
7. Башкиров В.Ф. «Профилактика травм у спортсменов». Нальчик, 2011г.
8. Макарова Г.А. «Спортивная медицина». М.2002г.
9. Барчукова Г.В. «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис». М.:РГАФК, 2014г.
10. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 2019 г.
11. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ». М.: Советский спорт, 2014 г.

Литература для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». — М.:ФиС2013. — 123 с.
2. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса» — М.:ФиС 2019. —192 с.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС2017. — 89 с.
4. Белиц-Гейман С.П. «Теннис» М.: ФиС 2017. — 312 с.
5. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 2016. — 319 с.
6. Захаров Г.С. «Настольный теннис: Теоретические основы». Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во, 2017. — 165 с.
7. Лот Ж.-П. «Теннис за 3 дня». — М.: ФиС 2014. — 96 с.
8. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». — М.: 2017г.

Интернет-ресурсы

1. <http://ttenis.info/stati> Теннис Инфо.
2. <http://www.rustt.ru/> - Российский портал о настольном теннисе. Свежие новости, анонсы соревнований, правила, техника, мастер-классы.
3. <http://www.ttw.ru/> - Мир настольного тенниса. Очень хороший сайт, тоже содержащий много полезной информации.
4. <http://www.tabletennis.hobby.ru/> - Настольный теннис в России. Очень насыщенный информационный ресурс о настольном теннисе. Новости, правила, инвентарь техника и уроки игры.
5. <http://www.vistasport.ru/> - Интернет-магазин VistaSport.ru: всё для настольного тенниса.
6. <http://www.speed-ball.ru/> - Санкт-Петербургский клуб настольного тенниса

(новости, турниры, фотоальбом).

7. <http://www.ttlife.ru/> - Сайт для любителей настольного тенниса, различная информация касающаяся настольного тенниса и новости этого вида спорта в СПб.

8. <http://def.kondopoga.ru/> - DEF-Кондопога - игра в защите. Много полезного материала по теории и практике н/т, а также фото и видео.

9. <http://tabletennissamara.narod.ru/> - Самарский настольный теннис.

10. <http://tt-video.narod.ru> - "ВидеонОВОСТИ настольного тенниса".