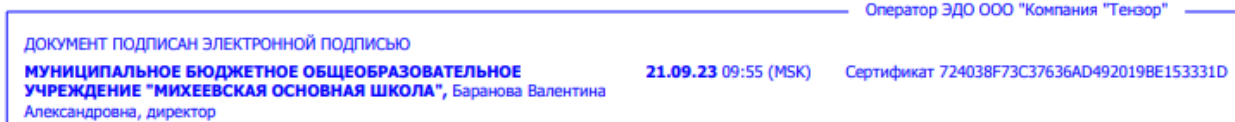


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИХЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
_____ В.А. Баранова
Директор МБОУ Михеевская ОШ
Приказ № 128 от 01.09.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Волонкин Иван Сергеевич,
учитель

с. Михеевка
2023 год

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	9
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Условия реализации программы	12
2.3 Формы аттестации	12
2.4 Оценочные материалы	12
2.5 Методические материалы	14
2.6 Список литературы	15

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Игра в настольный теннис оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремленность, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнеров и соперников

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) "**Настольный теннис**" по направленности является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению настольный теннис может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта.

В школе обучаются дети из социально незащищённых слоёв населения: многодетные, малоимущие, из неполных семей. Как следствие – родители в массе слабо мотивированы и вынуждены делегировать часть своих функций школе. Практически все родители готовы делегировать школе организацию досуга во второй половине дня. В связи с этим открытие секции по настольному теннису поможет в усилении воспитательных функций школы.

Отличительные особенности: программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению настольный теннис предназначена для учащихся 5-9 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В возрасте от 11 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, точность движения развита слабо. В 13 - 15 лет точность движений повышается.

В среднем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные к координационные движения при обучении техники и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма во время тренировок.

К занятиям допускаются дети, имеющие разрешения врача. Вид детской группы – профильный, состав постоянный. На первоначальном этапе занимающиеся должны обладать простыми тех. приёмами и освоить арсенал двигательных навыков, улучшить свою общую физ. подготовку. Отслеживание и оценивания результатов осуществляется путем проведения специального тестирования участие в соревнованиях.

Возраст детей. ДООП «Настольный теннис" рекомендуется для занятий подростков 11-15 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Средний школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью школьников 11-15 лет является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения — 38 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Все занятия, которые проводятся в объединении, должны носить воспитывающий характер. Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий волейболом является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в настольный теннис, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

Предметные

- обучить правилам игры, оборудование и инвентарь для игры;
- обучить основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- дать основы знаний о физиологии и гигиене организма человека.

Метапредметные

- развивать физические качества.
- содействовать выбору у учащихся профессий, связанных с направлением деятельности по программе.

Личностные

- воспитывать чувство коллективизма.

1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.
1.	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
6.	Техника и тактика игры	18	1	17
7.	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
Итого:		38	5	33

Учебно-тематический план

Тема учебного занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1		Анкетирование
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1		тестирование
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1		диагностика
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1		коррекция
Упражнения на быстроту и ловкость	3		3	коррекция
Упражнения на гибкость	1		1	коррекция
Силовые упражнения	2		2	коррекция
Упражнения на выносливость	4		4	коррекция
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2	коррекция
Техника подачи подставкой	1		1	диагностика
Игра подставкой справа и слева	3		3	коррекция
Атакующие удары по диагонали	1		1	коррекция
Игра в защите	1		1	коррекция
Тактические схемы	1	1		Анкетирование

Выполнение подач разными ударами	2		2	тестирование
Игра в разных направлениях	2		2	диагностика
Игра на счет разученными ударами	2		2	диагностика
Игра с коротких и длинных мячей	1		1	диагностика
Отработка ударов накатом	2		2	коррекция
Отработка ударов срезкой	2		2	коррекция
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1		1	тестирование
Аттестация	1		1	Игра
ИТОГО	38	5	33	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в настольном теннисе.

Тема 7. Основы техники и тактики настольного тенниса. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике настольного тенниса.

Тема 9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Тема 10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в настольном теннисе. Тренажерные устройства, технические средства.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных теннисистов двигательными навыками.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в настольный теннис

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация передачи броска, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с набивными мячами.

Технико-тактическая подготовка

Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Накаты справа направо. Накаты слева налево. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Подрезки справа и слева в любом направлении. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Основы тактики игры

1.4 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению настольный теннис является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению настольный теннис является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению настольный теннис учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; *и должны уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению настольный теннис учащиеся *смогут узнать*:

- значение настольного тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований;
 - жесты судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса;
- и смогут научиться*:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - играть в настольный теннис с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи;
 - проводить судейство по настольному теннису.

2.2 Условия реализации программы

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале.

Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским союзом волейболистов. Стойки и сетка имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса - 2 шт.
2. Ракетки теннисные - 10 шт.
3. Теннисные мячи -15шт.
4. Гимнастическая стенка-4 шт.
5. Гимнастические скамейки-2 шт.
6. Мячи-2 шт.
7. Свисток-1 шт.
8. Обруч взрослый
9. Скакалка спортивная
10. Мяч набивной (медицинбол)
11. Секундомер
12. Фишки (конусы)
13. Секундомер

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Сдача контрольных нормативов

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

2 Турнир.

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Формы подведения итогов реализации программы. Турнир среди команд объединения.

2.4. Оценочные материалы

Сдача контрольных нормативов

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190

Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка"

Сдача контрольных нормативов

Критерии оценки результатов

16-20 баллов – высокий уровень;

9-15 баллов – средний уровень;

2-8 баллов – низкий уровень.

Баллы	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Критерии					
Поддачи толчком кол-во раз из 10 попыток.	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
Игра толчками, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5-8	9-12	13-16	17 и более
Игра срезками, кол-во ошибок за 3 мин.	4 и менее	5-8	9-12	13-16	17 и более

Теоретическая подготовка

1. Назовите размеры теннисного стола. (Длина – 274 см, ширина – 152,5 см, высота - 76 см).
2. Какой должна быть высота сетки? (15,25 см)
3. Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение? (Срезка)
4. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче? (Не ниже 16 см)
5. Диаметр мяча для настольного тенниса? (40 мм)
6. Продолжительность перерыва между партиями составляет. . . (1 мин)
7. Какой должна быть масса мяча? (2,7 г)
8. Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
9. Сколько подач подает игрок? (2)
10. Международная Федерация Настольного Тенниса? (ИТТФ)
11. Кто и в каком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)
12. В каком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса? (В 1926 году).
13. Кто был первым президентом ИТТФ? (Айвор Монтегю)
14. Удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращение, так и поступательной скорости. (Накат).
15. Способ держания ракетки. (Хватка)
 - 5 баллов — 13-15 правильных ответов
 - 4 балла — 10-12 правильных ответов
 - 3 балла — 7-9 правильных ответа
 - 2 балла — 4-6 правильных ответа
 - 1 балл – 0-3 правильных ответа

Протокол оценивания выполненных заданий в 1 полугодии по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Дата проведения		
ФИ учащегося	Количество баллов	Уровень сформированности знаний
1.		Низкий
2.		Средний
3.		Высокий
Количество учащихся	Высокий уровень - 6 Средний уровень - 4 Низкий уровень - 5	
% показатели	Высокий уровень -40% Средний уровень -27% Низкий уровень -33%	

Протокол оценивания выполненных заданий в 2 полугодии по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Дата проведения		
ФИ учащегося	Количество баллов	Уровень сформированности знаний
1.		Высокий

**Протокол
Контрольных игр и соревнований по настольному теннису**

№	Команда А	Команда Б	Счёт в партиях			Общий счёт личной встречи	Очки
	Фамилия участника	Фамилия участника	1 партия	2 партия	3 партия		
1.							
2.							
3.							
			Общий счёт матча:				

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения; - методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии: Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
6. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-1001674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".

Литература для педагога

1. Г. В. Барчукова «Настольный теннис». Примерная программа для ДЮС,Ш. Москва, «Советский спорт», 2008 г. .
2. Ю. П. Байгулов «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных Школ. Спортивные кружки и секции. Настольный теннис», М., «Просвещение», 1986г.
3. Л. К. Серова, Н. Г. «Умей владеть ракеткой», Лениздат, 1989 г.;
4. Л. Ормаи «Современный настольный М., «Физкультура и спорт», 1985 г.;
5. А. Н. Амелин «Настольный теннис: 6+12», М., «Физкультура и спорт», 2005 г.; - Под ред. ГО. И. Портных «Спортивные игры», М., «Физкультура и спорт», 1975 г.
6. И. С. Кон «Психология ранней юности», М., «Просвещение», 1989 г.;
7. В. И. Слущкий «Элементарная педагогика», М. «Просвещение», 1992 г.