

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 3 от « 14 » 08. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
С.В.Салдин
Приказ № 84-89 от « 31 » 08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Настольный теннис»

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Дубков А.Ю.

г. Конаково
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	1
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	4
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
4.1. Спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения.....	6
4.2. Спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения.....	7
4.3. Спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения.....	8
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	15
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЯ	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- дать представление об игровом виде спорта настольный теннис;
- научить простейшим способам приема мяча;
- научить играть на счет (по действующим правилам);
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- научить выполнять технические приемы;
- дать представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь и др.);
- дать представление о развитии игрового вида спорта настольный теннис;

Воспитательные:

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков в физической культуре;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Развивающие:

- популяризация игрового вида спорта настольного тенниса среди детей и подростков;
- развитие интереса среди обучающихся к настольному теннису⁴
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- развитие способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

Программа предусматривает своевременное физическое развитие обучающихся, которое осуществляется целым комплексом средств. Происходит укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений, воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Настольный теннис безопасен для детей, но перед играющими должны знать и соблюдать основные правила техники безопасности, спокойно ожидать своей очереди и не мешать. С изучением игры дети понимают и убеждаются в том, как много существует ударов, разнообразных вращений, длины удара, направления, темпа, траектории и стараются овладеть различными приемами.

Программа отличается от других программ тем, что она разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься игровым видом спорта настольный теннис. Данная Программа помогает обучающимся в освоении правил и приемов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по настольному теннису должно быть не меньше 15 человек. Спортивно-оздоровительные группы делятся на группы по следующим возрастным критериям: 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет.

Программа по настольному теннису реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 3 года. 1-й год обучения – 88 часов в год, 2-й год – 176 часов в год, 3-й год – 264 часа в год.

Форма обучения по Программе очная.

Формы проведения занятий по Программе аудиторные (беседа, лекции, эстафеты, соревнования, турнир и др.)

Образовательная деятельность по Программе проводится в группах, разделенных по возрастам.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

1-й год обучения – 2 часа/неделю;

2-й год обучения – 4 часа/неделю;

3-й год обучения – 6 часов/неделю.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

При успешном освоении Программы по настольному теннису **к концу первого года обучения обучающиеся:**

- будут иметь представление об игровом виде спорта настольный теннис;
- будут знать технические приемы настольного тенниса;
- будут уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту;
- будут обучены игре на счет (по действующим правилам).

К концу второго года обучения обучающиеся:

- будут иметь представление о развитии настольного тенниса;
- будут знать и выполнять технические приемы;
- будут уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- будут развиты творческие способности;
- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- будут иметь представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь и др.);
- будут уметь выполнять технические приемы;
- будут уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- будет сформирована устойчивая потребность в занятиях настольным теннисом;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет развита устойчивая потребность к самообразованию.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка теннисистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год по настольному теннису имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебного года – 52 недели
2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели
3. Продолжительность каникул:
 - осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
 - зимние каникулы – с 01 января 2024г. по 08 января 2024г.
 - летние каникулы:
 - с 01 по 30 июня 2024г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочный занятия по расписанию;
 - с 01 июля по 11 августа 2024г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)
4. Продолжительность внеаудиторных занятий:
 - с 01 по 30 июня 2024г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
 - с 16 по 30 августа 2024г. – учебно-тренировочные сборы;
 - спортивные соревнования – в течение учебного года
 - с 01 июля по 11 августа 2024г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.
5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.
6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.
7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по настольному теннису:
 - 2 год обучения – 3 раза в неделю: 2 раза по 1 астрономическому часу, 1 раз по 2 астрономических часа;
 - 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 астрономических часа;
 - 3 год обучения – 4 раза в неделю: 2 раза по 1 астрономическому часу, 2 раза по 2 астрономических часа.

Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.

8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2024 года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка теннисистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке обучающегося.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по настольному теннису на 2023–2024 учебный год представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап	
	2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка	16	19
Общая физическая подготовка	46	72
Специальная физическая подготовка	40	67
Техническая подготовка	32	45
Тактическая подготовка	32	45
Игровая подготовка	8	10
Соревнования	-	4
Контрольно-переводные испытания	2	2
Всего	176	264

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

4.1. Спортивно-оздоровительная группа, 1-й год обучения

1.Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

2. Игра «Настольный теннис».

Теоретические занятия.

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Предупреждение травматизма. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Уход за одеждой, обувью.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракетками и теннисным мячом. Эстафеты.

3.Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса

Теоретические занятия

Способы хватки ракетки (вертикальная, горизонтальная). Исходные положения (стойки) (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя). Способы передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки). Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером-преподавателем или партнером. Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Ведение счета в игре.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение способ хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером. Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Упражнения

на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

4. Заключительное занятие.

Сдача контрольно-переводных нормативов (таблица 3,4).

4.2. Спортивно-оздоровительная группа, 2-й год обучения

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

2. Игра «Настольный теннис».

Теоретические занятия

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Популярность настольного тенниса. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Новейшие технологии в настольном теннисе. Правила игры настольный теннис. Гигиена спортсмена. Профилактика вредных привычек. Влияние игрового вида спорта настольный теннис на организм обучающегося.

3. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение способ хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером. Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

4. Обучение приемам техники игры и тактическим действиям.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Участие в соревнованиях. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракетками и теннисным мячом. Эстафеты.

Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

5. Техника и тактика игры в настольный теннис.

Теоретические занятия.

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против

нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Юношеские разряды по настольному теннису.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Выполнение тактических приемов в одиночных и парных встречах.

5. Заключительное занятие.

Сдача контрольно-переводных нормативов (таблица 3,5)

4.3. Спортивно-оздоровительная группа, 3-й год обучения

1. Вводное занятия.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

2. Игра «Настольный теннис».

Теоретические занятия.

Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Состояние и развитие настольного тенниса России. Достижения теннисистов России. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня. Самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

3. Обучение приемам техники игры и тактическим действиям.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Участие в соревнованиях. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракетками и теннисным мячом. Эстафеты.

4. Овладение техническими приемами на уровне умения и навыков.

Теоретическая подготовка.

Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Свободная игра за теннисным столом. Правила соревнований.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение приемов мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Свободная игра за теннисным столом. Игра с тренером-преподавателем. Участие в соревнованиях. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракетками и теннисным мячом. Эстафеты.

5. Техника и тактика игры в настольный теннис.

Теоретические занятия

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Базовая тактика: выбор тактики игры, прием мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Краткие сведения о тактике игры в парных встречах.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Выполнение упражнений по базовой тактике: выбор тактики игры, прием мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Краткие сведения о тактике игры в парных встречах.

6. Заключительное занятие.

Сдача контрольно-переводных нормативов (таблица 3,6)

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

Название темы	Год обучения					
	1-ый год		2-ой год		3-ий год	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
Вводное занятие	2	-	2	-	2	-
Игра «Настольный теннис»	4	-	4	-	4	-
Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.	-	-	-	-	-	-
Обучение приемам техники игры и тактическим действиям	-	24	-	50	-	42
Овладение техническими приемами на уровне умения и навыков	4	24	4	56	4	107
Техника и тактика игры в настольный теннис	5	21	4	52	5	90
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	2	4
Заключительное занятие (сдача контрольно-переводных нормативов)	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО	17	71	16	160	19	245
	88		176		264	

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке представлены в таблицах 3,4,5,6. Нормативы представляют собой тесты с указанными числовыми пределами. Для удачной сдачи нормативов обучающийся должен показать результат, который попадает в числовой предел.

Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет переведен обучающийся на следующий год или нет.

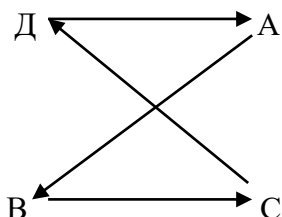
Таблица 3

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Норматив	Количество раз				
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7-45	7,46 и более
2.	Бег по «восьмерке»,с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	16-11,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,8-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	15,6-13,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	25,8-21
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	36-45	46-55	56-67	68 и более
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21-27	28-34	35-47	48 и более
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	65-75	76-94	95-114	115-127	128 и более
8.	Прыжок в длину с места, см	103-113	114-152	153-190	191-215	216 и более
9.	Бег 60 м, с	13,8-12,0	11,9-10,9	10,9-10,14	10,1-9,14	9,1-8,5

1. Дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45 градусов устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Обучающийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов.

2. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В и от С до Д – 3 м, расстояние от Д до А и от В до С – 2 м.



Начиная упражнение, обучающийся становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться по маршруту: ДА-АВ-ВС-СД, обратно ДС-СВ-ВА-АД, затем еще раз. Фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

3. Бег боком вокруг стола. Упражнение выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

4. Перенос мячей. Упражнение выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по одной корзинке для мячей. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу обучающийся берет мяч правой рукой и начинает скольльзящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и бегом возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока все 15 мячей не откажутся в другой корзине. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, то в корзину добавляется дополнительный мяч.

5. Отжимание в упоре от стола. Исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу обучающийся начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того, чтобы избежать травмы при возможном падении обучающегося на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

6. Подъем из положения лежа в положение сидя. Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу обучающийся начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

7. Прыжки со скакалкой одинарные. По сигналу тренер-преподаватель включает секундомер, а обучающийся начинает прыжки. Считается одинарное количество прыжков (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Прыжки выполняются в течение 45 секунд. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом в 2 минуты. В зачет идет лучший результат.

8. Прыжки со скакалкой двойные. Тест выполняется также как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные прыжки (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом в 2 минуты. В зачет идет лучший результат.

9. Прыжки в длину с места. Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат.

10. Бег на дистанцию 60 м.

**Нормативы по технической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	65-100
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65-100
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	65-100
4.	Игра накато́м справа по диагонали	20-30 и более
5.	Игра накато́ми слева по диагонали	20-30 и более
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	15-20 и более
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15-20 и более
8.	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	6-8
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	7-9

**Нормативы по технической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов
1.	Игра накато́ми справа по диагонали	20-30 и более
2.	Игра накато́ми слева по диагонали	20-30 и более
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	15-20 и более
4.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15-20 и более
5.	Игра подре́зками слева налево	15-20 и более
6.	Игра подре́зками справа направо	15-20 и более
7.	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	6-8
8.	Выполнение подачи справа откидкой с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	7-9

**Нормативы по технической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения**

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов
1.	Игра накатами справа по диагонали	20-30 и более
2.	Игра накатами слева по диагонали	20-30 и более
3.	Сочетание наката вправо и влево по диагонали, возврат мяча по прямой (восьмерка)	10-20 и более
4.	Сочетание наката справа и слева по прямой, возврат мяча по диагонали (восьмерка)	10-20 и более
5.	Игра подрезками слева налево	15-20 и более
6.	Игра подрезками справа направо	15-20 и более
7.	Откидка слева со всей левой половины стола (количество ошибок за 3 минуты)	менее 5 до 8
8.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 минуты)	менее 8 до 12
9.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6-8
10.	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	7-9

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Образовательная деятельность по настольному теннису проходит в форме практических занятий, комбинированных форм и в форме контроля знаний, умений и навыков.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают истоки игры и разнообразие приемов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении настольным теннисом. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

По итогам первого года обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны:

- иметь представление об игре «настольный теннис»: основные стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счета в игре, основные правила игры;

- уметь выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту (таблица 3);

- знать технические приемы и выполнять их согласно году обучения (таблица 4);

- умение играть на счет.

По итогам второго года обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны:

- знать историю развития настольного тенниса;

- уметь выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту (таблица 3);

- знать и уметь выполнять технические приемы согласно году обучения (таблица 5);

По итогам третьего года обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны:

- знать технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь и др.);

- уметь выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту (таблица 3);

- уметь выполнять технические приемы согласно году обучения (таблица 6).

8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- объемный (столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса и др.)
- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по настольному теннису проходит в спортивном зале. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по настольному теннису необходимо:

1. Столы для настольного тенниса
2. Ракетки для настольного тенниса
3. Мячи для настольного тенниса.
4. Скакалки
5. Скамейка гимнастическая
6. Секундомер
7. Мячи набивные

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
6. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М., 2010. – 301с.
7. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ. Приняты Исполкомом Федерации настольного тенниса России. – М., 2012. – 81с.
9. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис/сост.В.Н.Буянов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 20с.
10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий настольным теннисом чаще всего травмы возникают при:

- падение на твердом покрытии;
- наличие посторонних предметов вблизи стола;
- игре неисправными ракетками;
- игре на плохо укрепленном столе.

1.3. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

- провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- при выполнении прыжков и при падениях применять приемы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками.

2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны

- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь.
- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

