


Управление образования администрации Тамбовского района
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
методического совета школы и
рекомендовано к утверждению
Протокол №1 от 28.08.2023 года

Руководитель МС

 / О. Е. Попова /

Утверждена

Приказ по школе
№541 от 30.08.2023 года

Директор школы

/О. П. Илларионова/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

«Базовый уровень»

Возраст обучающихся: 8 -14 лет

Срок реализации: 3 года



Составитель: Вихляев Сергей Иванович,
учитель физической культуры

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Татановская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф. И. О., должность	Вихляев Сергей Иванович, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ; - Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 20.07.2020 № 304- ФЗ; - «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018» Приказ Министерства Просвещения РФ №533 от 30.09.2020 г. - «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015)
4.2. Область применения	дополнительное образование

4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	8-14 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности. По уровню усвоения данная программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. В процессе освоения данной программы происходит укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы после уроков ребёнок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале. Посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы.

Программа учитывает интересы и способности обучающихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого обучающегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

Отличительные особенности.

Настольный теннис популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении,

в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей. Занятия по программе «Настольный теннис» способствуют формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма.

Адресат программы: обучающиеся 8-14 лет. *Объём и срок освоения программы.* Программа занятий настольным теннисом рассчитана на три года. Подготовка строится поэтапно:

- этап подготовительный (1 год)
- этап стартовый (1 год)
- этап базовый (1 год).

Процесс тренировок в секции происходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 15 человек.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Состав группы: постоянный.

Режим занятий: 1 год обучения – 1 раз в неделю – 2 часа; 2 год обучения – 1 раз в неделю – 2 часа, 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий: 1 час (1 академический час – 45 минут) с 10-минутным перерывом.

1.2. Методические условия реализации программы

Методы обучения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используются рассказ, замечание, указание;
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: вводное занятие, ознакомительное занятие. Лекция, тренировочное занятие, соревнование, видеоурок, выполнение контрольных нормативов.

Педагогические технологии: технология личностно-ориентированное обучение, информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, технология взаимообучения.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы.

1 год обучения.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить детей технике и тактике настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить самостоятельно принимать атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие личностных качеств;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

2 год обучения.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить детей технике и тактике настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить самостоятельно принимать атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие личностных качеств;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

3 год обучения.

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить детей технике и тактике настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить самостоятельно принимать атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие личностных качеств;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

1.4. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Опрос
1.1.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	Опрос, викторина

1.2.	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	15	1	14	Зачёт
3	Специальная подготовка	11	1	10	Зачёт
4	Основы техники игры	24	4	20	Опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	12	2	10	Опрос, зачёт
5.1.	Контрольные игры и соревнования	10	2	8	Наблюдение, зачёт
5.2.	Тестирование	2	-	2	Зачёт
6	Учебные игры	6	-	6	Наблюдение, результат
	Итого	72	10	62	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Опрос
1.1.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	Опрос, викторина
1.2.	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	15	1	14	Зачёт
3	Специальная подготовка	11	1	10	Зачёт
4	Основы техники игры	24	4	20	Опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	12	2	10	Опрос, зачёт
5.1.	Контрольные игры и соревнования	10	2	8	Наблюдение, зачёт
5.2.	Тестирование	2	-	2	Зачёт
6	Учебные, тренировочные и соревновательные игры	6	-	6	Наблюдение, результат
	Итого	72	10	62	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
----------	-------------------------------	------------------	--	--	----------------------------------

		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	8	4	4	Опрос
1.1.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России на современном этапе	4	2	2	Опрос, викторина
1.2.	Правила игры в настольный теннис	4	2	2	Опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Зачёт
4	Техника игры настольный теннис	44	14	30	Опрос, зачёт
5	Тактика игры настольный теннис	30	4	26	Опрос, зачёт
5.1.	Контрольные игры и соревнования	10	2	8	Наблюдение, зачёт
5.2.	Тестирование	2	-	2	Зачёт
6	Учебные игры	6	-	6	Наблюдение, результат
	Итого	144	30	114	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарём.

Практика. Комплекс приёмов игры в настольный теннис.

Общая физическая подготовка.

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

Практика. Передвижение на короткие расстояния возле теннисного стола. Короткие рывки влево, вправо, назад, вперёд, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8-12 метров с максимальной скоростью с первых же шагов, вперёд, назад, в стороны, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с

лѐта, через спину, через ногу и т.п.) 1-2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением, наклоны кисти вперѐд, в сторону, круговые движения, движения по восьмѐрке.

Специальная подготовка.

Теория. Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика. Упражнения с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Основы техники игры.

Теория. Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика. Правильная стойка теннисиста и виды передвижений у стола. выполнение атакующих ударов с тренажѐрами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижения у стола одношажным способом и приставными шагами.

Основы тактики игры.

Теория. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика. Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажѐрами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинация «восьмѐрка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмѐрка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

Учебные игры.

Практика. Соревновательная практика. Участие в игровом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

2 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Изменения в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика. Комплекс приёмов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре согласно новым правилам.

Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Специальная подготовка.

Теория. Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Основы техники игры.

Теория. Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева). Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмёрка». Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмёрка». Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приёмов (подрезов, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приёмов в игре.

Практика. Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения защитных ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статистического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажёрами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижений у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмёрка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Основы тактики игры.

Теория. Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика. Комбинации «восьмёрка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Учебные, тренировочные и соревновательные игры.

Практика. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых

турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

3 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений при занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведение в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика. Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры.

Общая физическая подготовка.

Теория. Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое выполнение упражнений и правильное их применение.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Виды упражнений и их разновидность.

Практика. Техническое исполнение упражнений и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Техника игры настольный теннис.

Теория. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Подача мяча в нападении: приём подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полёта мяча, удары по высоте отскока на стороне противника.

Практика. Комбинация «восьмёрка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Учебные игры.

Практика. Соревновательная практика: парные игры, игры защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

При успешном освоении программы первого года обучения ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами: подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч. Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

При успешном освоении программы второго года обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приёмы передвижений в игре, совершенствуются двигательные умения и навыки. Владеют индивидуальными и парными действиями. Развитие коммуникабельности, чувства коллективизма в результате коллективных действий. Участие в соревнованиях.

При успешном освоении программы третьего года обучения ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях.

При успешном освоении программы ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приёмами: хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин», «толчок», «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график (приложение).

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Начало занятий 2 сентября, окончание занятий 25 мая.

Продолжительность каникул – 0.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Спортивное помещение	1
2	Стол для настольного тенниса	8
3	Ракетка	15
4	Корзины для мячей	2
5	Мячи для настольного тенниса	60

Методическое обеспечение

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Информационный стенд «Наши победы и достижения»	1
2	Плакат «Правила игры в настольный теннис»	1
3	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1
4	Плакат «Подачи в настольном теннисе»	1
5	Мячи для настольного тенниса	60

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачётное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачётные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачёт в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разного уровня, в том числе открытого мероприятия для родителей. С последующим совместным анализом проведённого мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

2.4. Оценочные материалы

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу.

Контрольные нормативы на разных этапах подготовки теннисистов

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование контрольных упражнений</i>	<i>Время выполнения</i>	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
			<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
1	Бег 30м с высокого старта		5.3	5.2- 5.0	4.9- 4.8	4.8- 5.0	4.7- 4.6	4.5.- 4.6
2	Прыжки в длину с места (см)		160- 170	170- 180	180- 190	190- 200	210- 220	220- 230
3	Прыжки вверх с места		25	32	39	27	36	41
4	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в		18-21	22-24	25-27	25-27	28-30	31-33

	стойке теннисиста в 2 точки (раз)							
5	Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)	30 секунд	30-34	35-39	40-44	-	-	-
		1 минута	-	-	-	85-93	94-102	103-111

По технической подготовке

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование контрольных упражнений</i>	<i>Условие выполнения упражнения</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
1	Накат справа по диагонали (количество ударов)	Серия	15-25	30-40	50-60
2	Накат слева по диагонали (количество ударов)	Серия	25-30	30-40	50-60
3	Накат справа и слева поочередно (количество ударов)	Серия	10-15	15-20	20-25
4	Накат справа и слева в один угол стола	Серия	15-18	20-25	27-33
5	Подрезка справа и слева в любом направлении	Без потери мяча	30с	1 мин.	3 мин.
6	Подача справа и слева с поступательным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
7	Подача справа и слева с обратным вращением	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	8 попаданий	9 попаданий
8	Подача справа (слева) с боковым вращением мяча	По 10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	8 попаданий
9	Подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой	10 попыток	8 попаданий	9 попаданий	8 попаданий
10	Топ-спин справа по подставке справа	Серия	-	3-5 раз	6-8 раз
11	Топ-спин справа по подрезке справа	Серия	2-3 раза	4-8 раз	10-12 раз
12	Топ-спин слева по подставке	Серия	-	-	5-8 раз

13	Топ-спин слева по подрезке слева	Серия	-	-	6-8 раз
----	----------------------------------	-------	---	---	---------

2.5. Список литературы

1. В. В. Команов, М. М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе /Издательство «Советский спорт», 2012.
2. В. В. Команов, М. М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера/ Издательство «Мир книги», 2012.
3. М. П. Гнатюк. Неизвестная планета/ Издательство «Триумф», 2014.
4. В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов/ Издательство «Спорт», 2015.
5. Л. К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. 2016.
6. В. В. Команов. Резервы тренерского мастерства/ Издательство «Спорт/человек», 2010.
7. В. В. Команов, Г. В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие/ Издательство «Москва», 2017.
8. Ю. П. Кобяков. Основы здорового образа жизни, 2014.
9. А. Н. Мизин, Г. В. Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис, 2015.
10. К. М. Мазаев, А. В. Александров, А. В. Кизилев, В. М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации, 2015.
11. Л. С. Зайцева, Л. С. Климович. 100 уроков тенниса/Издательство «АСТ. ВКТ. Астрель», 2013.