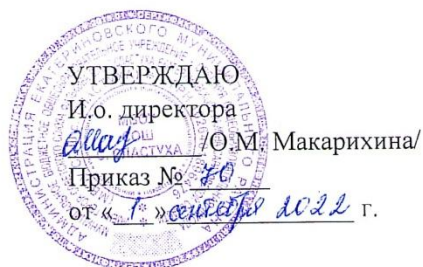


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Филькова В.П.
с.Сластуха Екатериновского района Саратовской области

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2022 года,
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ловкая ракетка»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Макарихин Константин
Владимирович,
педагог дополнительного образования

2022 год

Содержание:

Титульный лист

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы:	
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	10

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Методическое обеспечение.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Календарный учебный график	14
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Список литературы.....	19

I. РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Ловкая ракетка» относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с с учетом требований нормативно - правовых документов:

Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»: Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

План мероприятий по реализации в 2021–2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (2021–2024 годы) Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование». Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 г. № 467.

Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н.

О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий: Письмо Министерства просвещения России от 7.05.2020 года № вб-976/04.

О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания обучающихся: Приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712

Приказ Минобрнауки РФ № 882, Минпросвещения РФ № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

Стратегия «Цифровая трансформация образования» 15.07.2021 и Распоряжение Правительства РФ от 2.12.21 г. № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»

Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Министерство образования и науки РФ Письмо от 28 апреля 2017 года N ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций»

Устав образовательной организации

Локальные акты образовательной организации

Актуальность:

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и подростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. У учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Ловкая ракетка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных

навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Этот вид спортивной игры повышает объем двигательной активности для обеспечения необходимого уровня физического развития.

Педагогическая целесообразность программы «Ловкая ракетка» заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, предлагает им выбор здорового образа жизни, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности: Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Составлена на основе программы для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис, автора В.Н. Буянова.

Адресат: Программа рассчитана на детей 10 – 16 лет, ориентирована на проявление и развитие физических способностей каждого ребенка.

Возраст детей и их психологические особенности:

Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни.

Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя.

Прием на обучение несовершеннолетних обучающихся, осуществляется по заявлению их родителей (законных представителей). Наполняемость группы: 8-16 человек.

Объем и срок освоения: Программа рассчитана на 1 учебный год, общее количество часов 34 часа в год 1 час в неделю.

Формы обучения: очная, включающая учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать правилам игры в настольный теннис,
- обучать основам техники, тактики настольного тенниса;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового и соревновательного досуга.

Воспитательные:

- прививать интерес к спортивным играм;
- воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе, самообладание;
- формировать правильное отношение к здоровому образу жизни детей и подростков.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

будут знать:

- значимость систематических занятий;
- правильность распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- технические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- применять различные приемы техники и тактики настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;

Метапредметные:

будут развиты:

- двигательные качества: сила, быстрота, ловкость;
- техника выполнения определенных тактических операций и различных упражнений.

Личностные:

будут сформированы:

- умение анализировать действия соперника;
- владение навыками общения в коллективе.
- умение владеть собой в различных ситуациях (при выигрыше и проигрыше);
- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестационного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение в программу	1	1		Опрос обучающихся

2. Общая физическая подготовка.	6	0,5	5,5	Контрольные упражнения
3. Специальная физическая подготовка.	6	1	5	Контрольные упражнения
4. Техническая подготовка	7	2	5	Соревнования
5. Тактическая подготовка	6	2	4	Зачет
6. Учебная игра	5		5	Соревнования
7. Сдача нормативов.	3		3	Контрольные упражнения
Итого:	34	6	28	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу - 1 час

Теория. Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена. Рефлексия.

2. Общая физическая подготовка - 6 часов.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения общефизической подготовки:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;
- подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
- медленный бег на время; челночный бег 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.
- упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками).
- подвижные игры с мячом и без него.
- упражнения для развития равновесия.
- упражнения на координацию движений.

Контрольные упражнения. Рефлексия.

3. Специальная физическая подготовка - 6 часов.

Теория. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Упражнения с подбросом мяча без ракетки. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Закрепление приемов освоенных подач.

Контрольные упражнения. Рефлексия.

4.Техническая подготовка - 7 часов

Теория. Знакомство с понятием “техника”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Практика. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.

Соревнования. Рефлексия.

5.Тактическая подготовка - 6 часов

Теория. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Зачет. Рефлексия.

6. Учебная игра – 5 часов.

Практика: Применение тактических и технических действий. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Соревнования, учебная игра. Рефлексия.

7. Сдача нормативов - 3 часа (в начале года, середине и конце).

1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

Входной контроль: измерение антропометрических данных и тестирование уровня развития физических качеств.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Промежуточная (итоговая) аттестация:

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СФП, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального.

Формы текущего контроля: наблюдение, опрос, учебная игра.

Формы промежуточной аттестации: тестирование, соревнование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал опросов и тестирования, протоколы соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: контрольное занятие, соревнования.

Итог работы за год: выполнение тестирований.

II. РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

2.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному.

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные *методы:*

- *словесные методы, наглядные методы,*

- *практические* (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения,

наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой метод; соревновательный; метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Теннисные столы
- Ракетки
- Теннисные мячи
- Сетки
- Различные виды мячей
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные

Информационное обеспечение

Организационные условия учебного процесса:

1. Программа рассчитана на один год обучения - 34 часа.
2. Занятия групповые.

Учебно-теоретические пособия:

1. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О.В. Матыцин ; под редакцией Г. В. Барчуковой. – М. : Академия, 2006. – 528 с.

2. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с.

3. Серова, Л. В. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. М. : Спорт, 2016. – 126 с.

Учебно-наглядные пособия:

1. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. / В. Жданов, И. Жданов, Ю. Милоданова. – М.: Спорт, 2015. – 203 с.

2. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М. : ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 37 с.

4. Фримерман, Э. Я. Настольный теннис / Э. Я. Фримерман. М. : Олимпия Пресс, 2005. – 80с.

5. Шлагер, В. Настольный теннис. Руководство от чемпионата мира / В.. Шлагер, Г. Бернд. М. : Эксмо, 2016. – 62 с.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности «Физическая культура» (Педагогический институт имени К.И. Федина, 1998г.), способный к инновационной профессиональной деятельности.

1.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во Часов (теория/практика)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение (1 час)								
1	09		15.00-16.00	Изучение нового/ Рассказ	1/	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Меры безопасности.	Спортивный зал	Опрос
2	09		15.00-16.00		/1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Контроль
Общая физическая подготовка (6 ч)								
3	09		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	1/	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
4	10		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
5	10		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения на выносливость и гибкость	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
6	10		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения на ловкость и быстроту	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
7	10		15.00-16.00	Изучение нового/	/1	Упражнения на координацию движения	Спортивный зал	Оценка техники

				Практикум				выполнения
8	11		15.00-16.00	Изучение нового/ Контроль	/1	Упражнения на развитие силовых качеств	Спортивный зал	Оценка техники выполнения, контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка (6 часов)								
9	11		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	1/	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
10	11		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Имитация движений без мяча	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
11	12		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Тренировка правильного и быстрого перемещения у стола	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
12	12		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Развитие точности и быстроты реакции	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
13	12		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения с мячом	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
14	12		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения на точность попадания в цель	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
15	01		15.00-16.00	Контроль	/1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Контрольные упражнения
Техническая подготовка (7 часов)								
16	01		15.00-16.00	Изучение нового/	1/	Знакомство с понятием "техника". Виды технических приемов по	Спортивный зал	Оценка техники

				Практикум		тактической направленности.		выполнения
17	01		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Жонглирование мячом.	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
18	02		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Упражнения с ракеткой и мячом в движении. Пробная игра	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
19	02		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Удары справа и слева ракеткой по мячу	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
20	02		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
21	02		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Накаты открытой и закрытой ракеткой	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
22	03		15.00-16.00	Изучение нового/ Контроль	/1	Упражнения с мячом и ракеткой	Спортивные зал	Соревнования
Тактическая подготовка (6 часов)								
23	03		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	1/	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
24	03		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Способы передвижений теннисиста	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
25	03		15.00-16.00	Изучение нового/ Практикум	/1	Тактика игры нападения и защиты	Спортивные зал	Оценка техники выполнения
26	04		15.00-	Изучение	1/	Правила совмещения выполнения	Спортивные	Оценка

			16.00	нового/ Практикум		приёмов с техникой передвижения.	й зал	техники выполнения
27	04		15.00-16.00	Изучение нового/ Контроль	/1	Тактические действия в парной игре в защите и нападении	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
28	04		15.00-16.00	Контроль	/1	Тактические действия в парной игре в защите и нападении	Спортивный зал	Зачет
Учебная игра (5 часов)								
29-32	04 05		15.00-16.00	Практикум	/4	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Оценка техники выполнения
33	05		15.00-16.00	Контроль	/1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Соревнование
Сдача нормативов								
34	05		15.00-16.00	Контроль	/1	Сдача нормативов	Спортивный зал	Контрольные упражнения

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование.

Промежуточная (итоговая) аттестация предполагают сдачу нормативов.

Нормативы по физической подготовке

№ пп	Тесты	Возрастные категории					
		10-11 лет		11-13 лет		14-16 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33- 50
2.	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11- 30	34,8-31	31- 50
3.	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45-55	31- 50
4.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31- 50
5.	Прыжки в длину, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32- 50
6.	Бег 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,9	11- 30	10,14-10,9-	31- 50

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
6.	Сочетание откидок справа и слева по всему	8 и менее	Хор.

	столу (кол-во ошибок за 3 мин)	от 9 до 12	Удовл.
7.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ

Список литературы для педагога:

6. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О.В. Матыцин ; под редакцией Г. В. Барчуковой. – М. : Академия, 2006. – 528 с.

7. Барчукова, Г. В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.

8. Буянов, В. Н. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис / В. Н. Буянов. Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 20 с.

9. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. / В. Жданов, И. Жданов, Ю. Милоданова. – М.: Спорт, 2015. – 203 с.

10. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 392 с.

11. Серова, Л. В. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. М. : Спорт, 2016. – 126 с.

12. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М. : ВистаСпорт, 2005. – 272 с.

Список литературы для учащихся:

1. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 37 с.

2. Фриерман, Э. Я. Настольный теннис / Э. Я. Фриерман. М. : Олимпия Пресс, 2005. – 80с.

3. Шлагер, В. Настольный теннис. Руководство от чемпионата мира / В.. Шлагер, Г. Бернд. М. : Эксмо, 2016. – 62 с.

Список литературы для родителей:

1. Фриерман, Э. Я. Настольный теннис / Э. Я. Фриерман. М. : Олимпия Пресс, 2005. – 80с.

2. Шлагер, В. Настольный теннис. Руководство от чемпионата мира / В.. Шлагер, Г. Бернд. М. : Эксмо, 2016. – 62 с.