

Администрация муниципального образования
«Светлогорский городской округ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Приморье»
(МБОУ «ООШ п. Приморье»)

Принята на заседании
педагогического совета
от «29 мая 2023 г.»
протокол №6

Утверждаю:
Директор «ООШ п. Приморье»
Глухова Л. Ф.

Приказ № 78 от «29 мая» 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы:
Картаков Сергей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

п. Приморье, 2023

Пояснительная записка

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. Выбор спортивной игры - настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Ведущая идея программы: настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно временно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (базовый уровень), направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (базовый уровень) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Программа «Настольный теннис» составлена таким образом, чтобы особенности настольного тенниса создавали 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.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «ООШ п. Приморье», реализующей программу.

Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: 7-10 человек.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- ❖ принцип единства развития, обучения и воспитания;
- ❖ принцип систематичности и последовательности;
- ❖ принцип доступности;
- ❖ принцип наглядности;
- ❖ принцип взаимодействия и сотрудничества;
- ❖ принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы – отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него

Практическая значимость в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

особенностей и дальнейшего их развития.

Адресат программы - являются девочки и мальчики 7- 9 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям настольным теннисом. Приём на обучение по программе «Настольный теннис» проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Объем программы: 72 часа

Срок освоение программы: 9 месяцев

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные занятия, соревнования и турниры.

Форма обучения - очная

Минимальное количество детей в группе: 10 человек

Максимальное количество детей в группе: 20 человек

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель и задачи

Цель: создание условий для массового привлечения детей к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- ❖ формировать стойкий интерес к занятиям настольным теннисом;
- ❖ формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- ❖ развивать физические качества;
- ❖ раскрывать потенциал каждого ребенка.

Воспитательные:

- ❖ воспитывать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся;
- ❖ сформировать у младших школьников настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- ❖ сформировать умение работать в команде

Основные формы и методы

Основная форма организации образовательного процесса – это практические занятия с небольшим теоретическим сопровождением. Обучающиеся могут работать как индивидуально, так и небольшими группами или в командах.

На занятиях используются три основных вида: по образцу, по условиям и по замыслу.

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

- ❖ беседа;

- ❖ познавательная игра;
- ❖ выполнение заданий по образцу (с использованием инструкции);
- ❖ творческое моделирование;
- ❖ турнир.

Занятия проводятся с учетом особенностей возраста и подготовленности обучающихся.

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

- ❖ конструктивный (последовательное знакомство с правилами);
- ❖ словесный метод (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, вопросы);
- ❖ словесная инструкция;
- ❖ наглядный метод (демонстрация наглядных пособий, в том числе и электронных (картины, рисунки, фотографии, инструкции);
- ❖ исследовательский (самостоятельное конструирование и программирование);
- ❖ метод контроля (тестирование выполнения заданий, проведение соревнований, самоконтроль).

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса.

По охвату детей: групповые, коллективные (работа над проектами, соревнования);

По характеру учебной деятельности:

- ❖ фронтальные (беседа, лекция, проверочная работа);
- ❖ индивидуальные (инструктаж, разбор ошибок).

Для стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются методы:

- ❖ соревнования,
- ❖ создание ситуации успеха,
- ❖ поощрение и порицание.

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (базовый уровень) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В результате обучения по программе, обучающиеся:

будут знать:

1. историю развития настольного тенниса;
2. правила соревнований в избранном виде спорта;
3. основные гигиенические знания, умения и навыки;
4. требования к оборудованию, инвентарю и экипировке;
5. необходимые сведения о строении и функциях организма;
6. влияние физических упражнений на организм спортсмена.

будут уметь:

1. применять правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
2. владеть основами гигиены, здорового образа жизни;
3. выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
4. применять изученные технические и тактические приёмы в соревновательных условиях.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся используются следующие виды контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение:

1. Входной контроль проводится в начале периода обучения для определения уровня сложности, на который будет зачислен обучающийся.
2. Тематический контроль осуществляется для определения усвоения обучающимися пройденных тем.
3. Итоговый контроль проводится в конце обучения для определения степени выполнения поставленных задач.

Оценка результатов усвоения теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков осуществляется по трем уровням: низкий, средний, высокий.

Уровень Оцениваемые параметры	Низкий	Средний	Высокий
<i>Уровень теоретических знаний</i>			
Теоретическое знание	Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.
<i>Уровень практических навыков и умений</i>			
Работа с инструментами, техника безопасности	Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.	Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инвентарем	Четко и безопасно работает с инвентарем
Способность правильного выполнения	Не может работать по схеме без помощи педагога.	Может работать по схемам при подсказке педагога.	Способен самостоятельно работать по заданным схемам.
Степень самостоятельности изготовления	Требуется постоянные пояснения педагога	Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.	Самостоятельно выполняет спортивные операции

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы производится в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
 - текущий контроль (осуществляется по результатам выполнения практических заданий, при этом тематические состязания роботов также являются методом проверки);
 - взаимооценка обучающимися работ друг друга или работ в группах;
- Для подведения итогов проводится турнир, оценивание которого осуществляется самими обучающимися.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Т. Б. при занятиях настольным теннисом	1	0	1	Устный опрос, рефлексия
2	История развития настольного тенниса	1	0	1	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	2	Практическая деятельность
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	9	10	Практическая деятельность
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	11	12	Практическая деятельность
6	Технико- тактическая подготовка	2	36	38	Практическая деятельность
7	Соревновательная деятельность	-	6	6	Открытое занятие для родителей и учащихся
	Итоговое занятие	-	2	2	Турнир
	Итого	7	65	72	

Содержание программы

Вводное занятие (1 час).

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, при занятиях настольным теннисом.

Практика. Игры на знакомство: «Визитная карточка», «Снежный ком», «Автограф» и т.д.

1. Раздел. История развития настольного тенниса

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Практика. Гигиенические знания, умения и навыки

2 Раздел. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Практика. Основные приемы и виды спортивного массажа.

3 Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Специальные игровые приемы.

Практика. Комплекс физических упражнений

4 Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Ведущая роль формирования двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе.

Практика. Специальные тренировочные упражнения для передвижений тела, движений игровой руки)

5 Раздел. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Четкое, технически безупречное выполнение конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Практика.

Овладение базовой техникой с перемещением.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

❖ многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

❖ игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

❖ свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

❖ упражнения с задачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу

левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- ❖ имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- ❖ имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- ❖ имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- ❖ имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

- ❖ Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- ❖ игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

- ❖ выполнение подач разными ударами;

- ❖ игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- ❖ игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- ❖ игра на счет разученными ударами;

- ❖ игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техника подач. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Выполнение подач разными ударами.

Игра в нападении. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Накат слева, справа.

Игра в защите. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- ❖ игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- ❖ игра одним видом удара из двух,

- ❖ трех точек в одном (в разных) направлениях;

- ❖ игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- ❖ игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- ❖ игра на счет разученными ударами;
- ❖ игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

6 Раздел. Соревновательная деятельность

Практика. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (базовый уровень).

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Робототехника»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов всего	144
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

Программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;

8) формирование коммуникативной культуры; 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций;
- сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»		В рамках занятий	Март

8	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
---	--------------------------------	--	------------------	--------------

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно - предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.). Практическая часть осуществляется при наличии зала (помещения) для занятий.

Проектор, программное обеспечение, персональный компьютер

Материально-техническое Инвентарь/оборудование		Материально-техническое оснащение	
1.	Стол для настольного тенниса- 4 шт.	1.	Футбольное поле- 1 шт.
2.	Сетка для настольного тенниса- 4 шт.	2.	Зал для н/тенниса- 1 шт.
3.	Ракетка для настольного тенниса- 5 пар	3.	Стадион с беговыми дорожками- 1 шт.
4.	Мячи теннисные поролоновые- 20 шт.		
5.	Мячи для настольного тенниса- 200 шт.		
6.	Корзина для теннисных мячей- 4 шт.		
7.	Мяч набивной 1 кг- 5 шт.		
8.	Скакалки- -15 шт.		
9.	Мяч футбольный- 1 шт.		
10.	Мяч баскетбольный- 1 шт.		
11.	Мяч волейбольный- 1 шт.		
12.	Гимнастические скамейки- 4 шт.		
13.	Накладные линии и метки- 1 комп.		
14.	Конусы- 10 шт.		

Информационное обеспечение

Интернет ресурсы:

1. fsdusshor.ru>component/doc_download Учебная программа «Физическая культура. Настольный теннис»
2. <http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/>
3. <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html> (уроки настольного тенниса .16 эффективных упражнений)
4. <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html>
Методика обучения настольному теннису
5. ttduna.ru>downloads/Spah_menya_sekretov_net.paf Шпрах С.Д. «У меня секретов нет».

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Методические рекомендации по реализации губернаторской программы «УМная ПРОдленка».

Для педагога дополнительного образования:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – 2013
2. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – 2013
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: ФИС, 2012
4. Барчукова Г.В, Воробьев В.В., Матицын О.В. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2013
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех) – 2013
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 2012

7. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис - 2013
8. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2016
9. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные игры для детей от 5 до 10 лет /
10. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2016.
11. Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 256 с.
12. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2013.
13. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2014
14. Кузнецов. -М.: Москва. Дрофа 2013г. 208 с.
15. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. -- М.: Терра-Спорт, 2012 - 192 с.
16. Сабитова В. Я умею играть в настольный теннис. – Рыбинск: Изд-во ООО «РДП», 2020
17. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Вистаспорт, 2015

Для обучающихся и родителей

1. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные игры для детей от 5 до 10 лет /
2. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2016.
3. Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 256 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2013.
5. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Москва. Дрофа 2013г. 208 с.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. -- М.: Терра-Спорт, 2012 - 192 с.

Приложение 1

Форма аттестации

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (базовый уровень).
2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.
3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» (базовый уровень).

Оценочные материалы

Программа тестирования:

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке,

Контрольные/оценка Нормативы		Мальчики 7-9 лет			Девочки 7-9 лет		
		5	4	3	5	4	3
ОФП	Челночный бег 3х10м(сек)	10,1	10,4	10,7	10,7	10,9	11,1
	Прыжок в длину с места(см)	120	115	110	115	110	105
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	7	10	17	4	6	11
	Бег 30 м (сек)	6,0	6,6	7,1	6,3	7,0	7,4
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	15	12	9	15	12	9

отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 1 мин. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

Методические материалы

Методика работы по программе:

1. Особенности организации образовательного процесса- очно.

2. Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3. Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Краткое описание структуры занятия:

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

В подготовительной части

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на

занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.