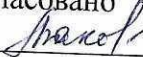


Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Межшкольный учебный центр г. Улан-Удэ»

Рассмотрено
на Педагогическом
Совете МБОУ ДО МУЦ

Протокол № 1
«31» 08 2023 г.

Согласовано


Заместитель директора
по УВР

Макарчук Е.Н.

«31» 08 2023 г.



Приказ № 778/1
от «05» 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Дорж Саран

г. Улан-Удэ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1. Основные характеристики программы.

1.1 Дополнительная образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.2 Актуальность программы

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 подачи, 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 условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить

отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

1.4. Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений секции настольного тенниса:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы педагогики: - принцип сознательности и активности; - принцип наглядности; - принцип систематичности и последовательности; - принцип повторений; - принцип постепенности; - принцип доступности и индивидуальности; - принцип непрерывности; - принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей; - принцип связи теории с практикой.

1.5. Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

1.6. Задачи программы:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие

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

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 17 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

1.8. Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Объем программы - 252 ч.

Срок реализации программы: 1 год обучения

Режим занятий: 2 раза в неделю

Планируемые результаты

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Приобретут следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ-спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
I.	Вводная часть	21	7	14	Обучение, практика.
II.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	63	21	42	Обучение, практика.
III.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	35	14	21	Обучение, практика.
IV.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	35	14	21	Обучение, практика.
V.	Подача мяча в настольном теннисе.	14	5	11	Обучение Практика.
VI.	Соревновательная деятельность.	84		82	
	Итого	252	61	191	

ПРОГРАММА

1. Вводная часть

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса

Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе

Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа

Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара)

Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах: вращение в плечевых суставах.

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки.

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки).

Подвижная игра: «Один против всех».

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Подвижная игра: «Круговая».

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.

Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.

Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Подтягивания на перекладине.

Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.

Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа.

Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.

Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом.

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.

Атакующие удары, длинный «накат» справа.

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

Атакующие удары, короткий «накат» справа.

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «наката» и «подрезки» преимущественно в правую сторону стола.

Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «подрезки» преимущественно в правую сторону стола

Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой всех ударов справа преимущественно в правую сторону стола.

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара ракеткой слева «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева.

Выполнение подачи игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева, определяемые педагогом. Отработка подач в парах

Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара ракеткой слева «подрезка» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.

Выполнение подачи в различные игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева, определяемые педагогом. Отработка.

Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом.

Выполнение удара слева, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом.

Атакующие удары, длинный «накат» слева.

Выполнение атакующие удары, длинный «накат» слева.

Атакующие удары, короткий «накат» слева.

Выполнение атакующие удары, короткий «накат» слева.

Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «наката» преимущественно в левую сторону стола.

Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола. Учебная игра.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой ударов «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола.

Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой всех ударов слева преимущественно в левую сторону стола.

Подача мяча в настольном теннисе.

Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением.

Выполнение подачи изученной техники подачи мяча вариантами вращения мяча, подачи мяча с небольшим вращением.

Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.

Выполнение подачи с нижним вращением мяча по диагонали и прямо

Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.

Выполнение подачи с верхним вращением мяча по диагонали и прямо

Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.

Выполнение подачи в определенную игровую зону с использованием всех вращений.

Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали.

Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо.

Соревновательная деятельность.

Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.

Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис)

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Проведение соревнований по настольному теннису между центрами

Проведение соревнований между центрами по настольному теннису.

Матчевые встречи.

Проведение матчевых встреч по настольному теннису.

Календарно-учебный график

№	Месяц	Число	Форма занятия	Наименование разделов и тем	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1. Вводная часть – 21 ч.							
			Урок освоения новых знаний Групповая	Вводное занятие. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	7		Собеседование Проведение анкетирования детей. Заполнение журнала по инструктажам
			Урок освоения новых знаний Групповая	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	7		Беседа. Практика.
			Урок освоения новых знаний Групповая	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	7		Беседа. теория
2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе – 63 ч.							
			Урок освоения новых знаний Групповая	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	14		Сообщение учителя Практика.
			Урок освоения новых знаний Групповая	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	7		Сообщение учителя Практика.
			Урок освоения новых знаний Групповая	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	7		Сообщение учителя
			Урок освоения новых знаний Групповая	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	6		ОФП Практика
			Групповая	Подвижная игра: «Третий лишний».	3		Обучение Практика
			Групповая	Подвижная игра: «Салки».	3		Обучение Практика
			Групповая	Подвижная игра: «Один против всех».	3		Обучение Практика
			Групповая	Подвижная игра: «Круговая».	3		Обучение Практика
			Групповая	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	3		Обучение Практика

			Групповая	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	7		Обучение Практика
			Урок освоения новых знаний	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	7		Сообщение учителя Практика
			Групповая				

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола – 35 ч.

				Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	7		Обучение Практика
				Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	7		Обучение Практика ОФП
				Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	7		ОФП Обучение Практика
				Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	7		Обучение Практика
				Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	7		ОФП Беседа. Практика.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола – 35ч.

				Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	7		ОФП Практика
				Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	7		Обучение Практика.
				Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	7		ОФП Практика

				педагогом.			
				Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	7		Обучение Практика.
				Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	7		ОФП Беседа. Практика.
5.Подача мяча в настольном теннисе -14 ч.							
				Подача мяча без вращения.	7		ОФП Беседа. Практика.
				Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	7		Обучение Практика.
6.Соревновательная деятельность – 84 ч.							
				Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	22		ОФП Беседа. Практика.
				Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	60		Соревнование
				Итого	252		

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Методическое обеспечение программы:

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях в спортивном зале.
- Положение о проведении турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- Электронная картотека упражнений по настольному теннису (видео, фото).
- Электронная картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Правила игры в настольный теннис.
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
 - Рекомендации по организации подвижных игр.
 - Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Материально — техническое обеспечение:

3.2. Условия реализации программы

- Спортивный теннисный зал, спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося - 10 шт.
 - набивные мячи - 2 шт.
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося - 2 шт.
 - гимнастические скамейки - 2 шт.
 - теннисные столы - 2 шт.
 - сетки для настольного тенниса - 2 шт.

3.3 Список используемых источников литературы

1. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
3. Амелин Л.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис для всех. - - М, 1985.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белл-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Васильева В.В. Физиология. - М., 1984.
8. Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания. Минусинск, 1991
9. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
10. Гладышева А.А. Анатомия человека. - М., 1977. 9.Коп И.С. Психология юности. - М. 1989.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:
12. Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
13. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
15. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М. 1976.
16. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
17. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.
18. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКППРО 2005г.
19. Крестовников А.И. Очерки по физиологии физических упражнений. М. 1951.

Список литературы для родителей:

1. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
3. Амелин Л.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис для всех. - - М, 1985.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белл-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Васильева В.В. Физиология. - М., 1984.
8. Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания. Минусинск, 1991 г.

Литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
3. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. - М., 1987.
4. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М, 1991.
5. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В. М. Радуга. 1982г.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
7. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС .1985.
8. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон.1986.
9. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Л., 1989.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039452

Владелец Скворцова Елена Леонидовна

Действителен с 09.11.2023 по 08.11.2024