

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ ДО ЦРТДиЮ
«Полярис» от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Петренко Елена Николаевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2011 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Сохранение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В данном вопросе особое значение занимает физическая культура. Известно, что именно движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Данная программа учит детей применять полученные знания, умения и навыки, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах.

Отличительные особенности программы. Программа адаптирована к учащимся, проживающим в условиях Крайнего Севера. Физкультурные занятия для этих учащихся должны иметь преимущественную направленность на развитие общей

выносливости; основными средствами при этом являются различные виды циклических упражнений в аэробном и смешанном режимах с обязательным их чередованием в недельном цикле. Уровень физической подготовленности определяется в соответствии с таблицами, разработанными специально для данной категории детей. Таблицы «Показатели и оценки физической подготовленности учащихся, проживающих в условиях Крайнего Севера» в контрольных нормативах: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.

Адресат программы: учащиеся 9-17 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: зависит от размера спортивного зала и оборудования, но не более 15 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 1080 часов.

Срок освоения программы: 5 лет.

Ежегодная продолжительность обучения: 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 6 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического совершенствования и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся через общую физическую подготовку, обучение элементам настольного тенниса.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить элементам техники игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность учащихся;
- повышать уровень физической подготовленности;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся за счёт повышения их двигательной культуры.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- будут знать о физических качествах;
- будут знать основы личной гигиены;
- смогут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- смогут выполнять элементы техники игры в настольный теннис;
- будет динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

- смогут самостоятельно находить ошибки при выполнении упражнений и их исправлять;
- смогут самостоятельно находить наиболее эффективные способы достижения результата;
- смогут рационально распределять своё время в режиме дня;
- приобретут умение выполнять домашнее задание;
- смогут вести наблюдение и контроль за показателями своего физического и психического развития.

Личностные результаты:

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

к концу первого года обучения

знать:

- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей;
- ✓ гигиенические основы.

уметь:

- ✓ выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- ✓ выполнять элементы настольного тенниса;
- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;

к концу второго года обучения

знать:

- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ о спортивной одежде и обуви;
- ✓ о спортивном инвентаре, правила содержания инвентаря, ремонт теннисных ракеток;

- ✓ основы техники настольного тенниса.

уметь:

- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- ✓ контролировать свое самочувствие;
- ✓ согласованно выполнять двигательные действия;
- ✓ выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис.

к концу третьего года обучения

знать:

- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ правила соревнований по настольному теннису;
- ✓ значение средств закаливания организма;
- ✓ об оказании первой помощи на занятиях ФК.

уметь:

- ✓ технически правильно выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- ✓ выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис;
- ✓ выполнять тактические действия при игре в настольный теннис.

к концу четвёртого года обучения

знать:

- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ значение самостоятельных физкультурных занятий дома;
- ✓ тактическую подготовку теннисиста;
- ✓ основы техники настольного тенниса.

уметь:

- ✓ контролировать свое самочувствие;
- ✓ согласованно выполнять двигательные действия;
- ✓ выполнять заданные технические приёмы игры в настольный теннис;
- ✓ выполнять заданные тактические действия при игре в настольный теннис.

к концу пятого года обучения

знать:

- ✓ правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- ✓ правила соревнований по настольному теннису;
- ✓ психологическую подготовку теннисиста;
- ✓ об организации соревновательной деятельности.

уметь:

- ✓ технически правильно выполнять действия при игре в настольный теннис;
- ✓ выполнять тактические действия при игре в настольный теннис;
- ✓ контролировать свою психологическую подготовку;
- ✓ помочь в судействе соревнования по настольному теннису.

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольных нормативов по

общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложения № 2,3)

Проверка физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за каждое полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Оценочные материалы. (Приложения № 4,5,6,7,8)

По окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 13)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 9)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 11)

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Формы педагогического контроля

Таблица 1

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и техники безопасности на занятиях; - значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей; -гигиенические основы 	<p>наблюдение</p> <p>тестирование</p>
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по общей физической подготовке; - выполнять элементы настольного тенниса; -выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации 	<p>наблюдение</p> <p>тестирование физической подготовки</p>
Второй год	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и техники безопасности на занятиях; - о спортивной одежде и обуви; -о спортивном инвентаре, правила содержания инвентаря, ремонт теннисных ракеток; -основы техники настольного тенниса 	<p>наблюдение</p> <p>тестирование</p>
	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -контролировать свое самочувствие; -согласованно выполнять двигательные действия; -выполнять основные технические приёмы игры в 	<p>наблюдение</p> <p>тестирование физической</p>

	настольный теннис	подготовки
Третий год	Должен знать: -правила поведения и техники безопасности на занятиях; -правила соревнований по настольному теннису; -значение средств закаливания организма; -об оказании первой помощи на занятиях ФК	наблюдение тестирование
	Должен уметь: -технически правильно выполнять упражнения по общей физической подготовке; -выполнять основные технические приёмы игры в настольный теннис; выполнять тактические действия при игре в настольный теннис	наблюдение тестирование физической подготовки
Четвёртый год	Должен знать: -правила поведения и техники безопасности на занятиях; -значение самостоятельных физкультурных занятий дома; -тактическую подготовку теннисиста; -основы техники настольного тенниса	наблюдение тестирование
	Должен уметь: -контролировать свое самочувствие; -согласованно выполнять двигательные действия; -выполнять заданные технические приёмы игры в настольный теннис; выполнять заданные тактические действия при игре в настольный теннис	наблюдение тестирование физической подготовки
Пятый год	Должен знать: -правила поведения и техники безопасности на занятиях; -правила соревнований по настольному теннису; -психологическую подготовку теннисиста; -об организации соревновательной деятельности	наблюдение тестирование
	Должен уметь: -технически правильно выполнять действия при игре в настольный теннис; -выполнять тактические действия при игре в настольный теннис; -контролировать свою психологическую подготовку; -помочь в судействе соревнования по настольному теннису	наблюдение тестирование

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4
2	Гимнастика	18	18	9	9	9
3	Корректирующая гимнастика	9	9			
4	Легкая атлетика	27	27	18	9	9
5	Подвижные и спортивные игры	54	37	27	18	18
6	Элементы настольного тенниса	99	116	153	171	171
7	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4
8	Итоговое занятие	1	1	1	1	1
Итого		216	216	216	216	216

**Учебный план и содержание деятельности
1 год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
3	Значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей	1	1		наблюдение
4	Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Корректирующая гимнастика	9		9	наблюдение
7	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
8	Подвижные и спортивные игры	54		54	наблюдение
9	Элементы настольного тенниса	99		99	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
10	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий (1ч).

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Краткое содержание и программа занятий: порядок, расписание, направленность и содержание работы группы.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1 ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

3. Значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей (1ч).

Теория.

Понятие, цели, задачи, структура, значение ФК. Развитие двигательных навыков в занятиях настольным теннисом. Скорость. Координация. Выносливость.

4. Гигиенические основы знаний (1ч).

Теория.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой. Проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (207 ч)

5. Гимнастика (18 ч).

Практика.

Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, фланг, интервал, дистанция, шеренга, колонна, круг, в колонну по одному, по два, в одну и две шеренги, сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Расчёт на месте и в движении, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов.

Для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамье, лёжа); рывки одновременно обеими руками.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднятие согнутых ног из положения лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища из положения лёжа на животе (ноги держит партнёр).

Для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах; маховые движения; выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднятие на носки; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении, в глубину; выпрыгивания из глубокого приседа вверх и вперед.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной, двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе и в приседе, пробегание с прыжками через скакалку.

С теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лёжа; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; метание в цель и на дальность; простейшее жонглирование.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: вис спиной к гимнастической стенке на прямых и согнутых руках; в висе поднятие согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, боковые раскачивания; лазание; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку.

На гимнастической скамье: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; бег и прыжки с ноги на ногу; подтягивание лёжа на животе; прыжки через гимнастическую скамью с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамью из разных положений.

Упражнения на равновесие.

На полу: стойка на носках, на одной ноге, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90,180 градусов.

На гимнастической скамье: ходьба по гимнастической скамье; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор стоя на коленях; сед.

Акробатика: группировки; перекаты в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед, «мост» из положения лёжа на спине.

6.Корректирующая гимнастика (9 ч).

Практика.

Комплексы упражнений из положения стоя; лёжа.

Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение, лёжа, как исключаящее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем в исходном положении сидя, а затем стоя.

Комплекс упражнений № 1. Комплекс упражнений № 2. (Приложение № 17).

7.Легкая атлетика (27 ч).

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через препятствия.

Бег: обычный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами, челночный бег, эстафеты и игры в беге, ускорения, равномерный медленный бег до 6 мин.

Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 гр., с продвижением вперед, в длину с места, в глубину, многоскоки, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: метание малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние; двумя руками из-за головы и ловя двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах). В цель с расстояния 4 – 6 м.

8.Подвижные и спортивные игры (54 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение», «Съедобное – несъедобное», «Пустое место», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол» по упрощённым правилам.

9.Элементы настольного тенниса (99ч).

Упражнения для пальцев рук; вращательные движения кистью медленные и максимально быстрые, с ракеткой.

Хватка ракетки и основная стойка игрока. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность обхвата игровой поверхности большим и указательным пальцем (при европейской хватке) и снятия указательного пальца с ручки (при хватке «пером»).

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой/ левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от ее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменениями направления бега, шагом, бегом с мячом лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары.

Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером.

Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером.

Простейшие удары и исходные положения для ударов: основные позиции-положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Подача: толчком слева без вращения мяча в начале по прямой, затем по диагонали; ударом справа без вращения мяча с угла на середину стола, затем по диагонали по прямой; слева с вращением мяча вверх вначале по прямой на середину стола, затем по диагонали и по прямой; справа с вращением мяча вверх вначале на середину стола; слева «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; прием подачи «подставками» слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча; «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, тоже справа; «подрезка» слева с вращением мяча вниз, тоже справа.

Сочетание ударов: удары «накатами» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз; удары «накатами» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на столе: на счет разученными ударами в группе с партнером; «Крутиловка», «Один против всех», «Поезд».

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

10. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- ❖ челночный бег 3x10 м с кубиками;
- ❖ прыжок в длину с места;
- ❖ поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- ❖ прыжки через скакалку за 30 сек, 60 сек.

Специальная физическая подготовка:

- ❖ набивание мяча ракеткой (количество раз)

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 10), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 4,5,6,7,8).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 12)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

11. Итоговое занятие (1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

Учебный план и содержание деятельности 2 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	1	1		наблюдение
3	Спортивная одежда и обувь	1	1		наблюдение
4	Основы техники настольного тенниса	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Корректирующая гимнастика	9		9	наблюдение
7	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение

8	Подвижные и спортивные игры	37		37	наблюдение
9	Элементы настольного тенниса	116		116	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
10	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток (1ч).

Теория.

Мяч. Ракетка. Стол. Профилактический уход за ракетками. Замена игровых покрытий ракетки.

3. Спортивная одежда и обувь (1ч).

Теория.

Спортивная одежда и обувь. Футболка и шорты для занятий настольным теннисом. Требования к цвету футболки. Обувь для занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях).

4. Основы техники настольного тенниса (1ч).

Теория.

Стойки. Хватки ракетки. Передвижения. Разнообразие подач. Разнообразие ударов.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (207 ч)

5. Гимнастика (18 ч).

Практика.

Построения: в две, три шеренги, в колонну по два, по три.

Перестроения и передвижения: из колонны по одному в колонну по два, по три; повороты на месте на 90, 180 градусов, кругом; перестроения в движении; строевые команды, навыки взаимодействия с группой.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки.

ОРУ с предметами: усложняются упражнения с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: из положения вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках круговые движения ногами, поднимание прямых ног до прямого угла, боковые раскачивания; лазания различными способами; стоя у стенки, наклоны вперед, назад и в стороны с опорой ногой о рейку; стоя лицом к стенке.

На перекладине: подтягивание.

На гимнастической скамье: подтягивание, лёжа на животе, на спине; прыжки через скамейку с продвижением вперёд.

Упражнения на равновесие.

На полу: наклоны вперёд, стоя на одной ноге; повороты прыжком на 90,180 градусов.

На гимнастической скамье: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; бег и прыжки с ноги на ногу; подтягивание лёжа на животе; прыжки через гимнастическую скамью с упором на руки, без упора; различные прыжки на скамейку из разных положений.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд прыжком, из стойки «старт пловца», два темповых кувырка вперёд (второй – со скрещиванием ног), различные комбинации с использованием освоенного учебного материала.

6.Корригирующая гимнастика (9 ч).

Практика.

Комплекс упражнений № 3. Комплекс упражнений № 4. (Приложение № 17). Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

7.Легкая атлетика (27 ч).

Практика.

Ходьба: с чередованием темпа; с переходом на бег и обратно.

Бег: спринтерский бег с высокого старта до 10м, с низкого старта до 10м; бег с ускорением по диагонали, 6 минутный бег.

Метания: метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 – 8м, метание малых мячей на дальность с 3 шагов разбега, метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с разбега.

8.Подвижные и спортивные игры (37 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Пустое место», «Третий лишний», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол» по упрощённым правилам.

9.Элементы настольного тенниса (116 ч).

Практика.

Игра срезкой: слева и справа; по диагонали, по прямой, по всему столу; длинно и коротко; подрезано и меняя степень подрезки. Варианты: активная и пассивная.

Игра подрезкой: слева (с левого угла) и справа (с правого угла); по диагонали, по прямой и свободно; стабильной подрезкой и меняя подрезки. Варианты подрезки: с боковой круткой, слабая (не подрезая мяч), сильная, амортизированная (укороченный мяч).

Завершающий удар: справа, (с правого и левого углов стола) и слева (с левого угла); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно.

Игры на счет с партнером; в парах; «Крутиловка», «Один против всех», «Поезд».

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

10. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- ❖ челночный бег 3x10 м с кубиками;
- ❖ прыжок в длину с места;
- ❖ поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- ❖ прыжки через скакалку за 30 сек, 60 сек;

Специальная физическая подготовка:

- ❖ набивание мяча ладонной стороной ракетки;
- ❖ подачи справа (слева) накатом;
- ❖ подачи справа (слева) подрезкой.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 10), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 4,5,6,7,8).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 12)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

11. Итоговое занятие (1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

Учебный план и содержание деятельности 3 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Правила соревнований по настольному теннису	1	1		наблюдение

3	Значение средств закаливания для организма	1	1		наблюдение
4	Оказание первой помощи на занятиях ФК	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	27		27	наблюдение
8	Элементы настольного тенниса	153		153	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии (1ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Правила соревнований по настольному теннису (1ч).

Теория.

Общие положения, виды соревнований, правила игры. Судейство соревнований.

3. Значение средств закаливания организма (1ч).

Теория.

Принципы закаливания. Закаливания воздухом. Закаливания водой. Закаливания солнцем.

4 Оказание первой помощи на занятиях ФК (1ч).

Теория.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Холод. Мази. Повязки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (207ч)

5. Гимнастика (9 ч).

Практика.

Построения. Перестроения. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения. Увеличивается количество повторений и интенсивность выполнения.

Соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации

Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами: комбинации упражнений со скакалкой.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке; акробатические упражнения; прыжки в глубину с вращением; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

6. Легкая атлетика (18 ч).

Практика.

Спринтерский бег, прыжки в длину, метания.

На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 10 м; стартовый разгон, эстафетный бег.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с различного расстояния

На развитие выносливости: длительный бег, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжок через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

7. Подвижные и спортивные игры (27 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Выбивало», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол» по упрощённым правилам.

8. Элементы настольного тенниса (153 ч).

Практика.

Контрудары: слева (с левого угла стола) и справа (с обоих углов); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно; со средней зоны и со стола.

Блок: слева (с левого угла) и справа; по диагонали, по прямой, в центр стола.

Варианты блока: активный (когда коротким движением ракетка посылается вперёд); пассивный (подставка ракетки); амортизированный (укороченный, когда ракетка во время соударения с мячом подаётся немного назад).

Тактика подач. Тактика приёма подач. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр.

Игры на счёт с партнёром; в парах. Игры у стола: «Крутиловка», «Один против всех», «Поезд».

Работа на тренажёрах.

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9. Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- ❖ челночный бег 3х10 м с кубиками;
- ❖ прыжок в длину с места;
- ❖ поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- ❖ прыжки через скакалку за 30 сек, 60 сек;

Специальная физическая подготовка:

- ❖ подачи справа (слева) накатом;
- ❖ подачи справа (слева) подрезкой;
- ❖ накат справа по диагонали;
- ❖ накат слева по диагонали.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 10), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 4,5,6,7,8).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 12)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10. Итоговое занятие (1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

Учебный план и содержание деятельности 4 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Самостоятельные физкультурные занятия дома и их значение	1	1		наблюдение
3	Судейство соревнований	1	1		наблюдение
4	Тактическая подготовка	1	1		наблюдение

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы настольного тенниса	171		171	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии (1ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Самостоятельные физкультурные занятия дома и их значение (1ч).

Теория.

Утренняя гимнастика, пробежки, физкультминутки, походы выходного дня.

3. Судейство соревнований (1ч).

Теория.

Правила соревнований. Судейское табло. Таблицы соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности главной судейской коллегии, судей и игроков.

4. Тактическая подготовка (1ч).

Теория.

Действия игроков: нападающий против нападающего, нападающий против защитника, защитник против нападающего, защитник против защитника.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (207 ч)

5. Гимнастика (9 ч).

Практика.

Техника гимнастических упражнений в ОРУ, построениях и перестроениях, упражнениях на гимнастических снарядах, акробатических упражнениях. Увеличивается количество повторений и интенсивность выполнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: комбинации упражнений со скакалкой.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамье, на гимнастической стенке; акробатические упражнения; прыжки в глубину с вращением; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

6. Легкая атлетика (9 ч).

Практика.

На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 10 м; стартовый разгон, эстафетный бег.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с различного расстояния.

На развитие выносливости: длительный бег, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжок через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

7. Подвижные и спортивные игры (18 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Метко в цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол» по упрощённым правилам.

8. Элементы настольного тенниса (171 ч).

Практика.

Контрудары: слева (с левого угла стола) и справа (с обоих углов); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно; со средней зоны и со стола.

Блок: слева (с левого угла) и справа; по диагонали, по прямой, в центр стола. Варианты блока: активный (когда коротким движением ракетка посылается вперёд); пассивный (подставка ракетки); амортизированный (укороченный, когда ракетка во время соударения с мячом подаётся немного назад).

Накат: слева и справа по подрезанному мячу; по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно. Варианты наката: контрудар (накат на накат), завершающий, против подрезки, сильный удар по свече, против срезки (неожиданный, сильный), кистью по короткому мячу (со стола), с высокой траекторией мяча (свеча).

Завершающий удар: справа (с правого и левого углов стола) и слева (с левого угла); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно.

Подрезка: слева (с левого угла) и справа (с правого угла); по диагонали, по прямой и свободно; стабильной подрезкой и меняя степень подрезки. Варианты подрезки: с боковой круткой, слабая (не подрезая мяч), сильная, амортизированная (укороченный мяч).

Свеча: справа и слева; разной ориентации, высоты, длины и подкрутки.

Удар по свече: справа, по углам и свободно.

Сложные подачи.

Работа на тренажёрах.

Игры на счет с партнером; в парах; «Крутиловка».

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9.Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- ❖ челночный бег 3x10 м с кубиками;
- ❖ прыжок в длину с места;
- ❖ поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- ❖ прыжки через скакалку за 30 сек, 60 сек;

Специальная физическая подготовка:

- ❖ сочетание наката справа и слева в правый угол;
- ❖ сочетание наката справа и слева в левый угол.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 10), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 4,5,6,7,8).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 12)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10.Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

**Учебный план и содержание деятельности
5 год обучения**

Таблица 7

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
2	Тактическая подготовка	1	1		наблюдение
3	Психологическая подготовка	1	1		наблюдение
4	Организация соревновательной деятельности	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы настольного тенниса	171		171	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии (1ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Тактическая подготовка (1 ч).

Теория.

Действия игроков: нападающий против нападающего, нападающий против защитника, защитник против нападающего, защитник против защитника.

3. Психологическая подготовка (1ч).

Теория.

Эмоциональная устойчивость к стрессу, мобилизация в игре, надежность действий.

4. Организация соревновательной деятельности (1ч).

Теория.

Программа соревнований, положение, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство, награждение.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (207 ч)

5. Гимнастика (9 ч).

Практика.

Техника гимнастических упражнений в ОРУ, построениях и перестроениях, упражнениях на гимнастических снарядах, акробатических упражнениях. Увеличивается количество повторений и интенсивность выполнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: комбинации упражнений со скакалкой.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамье, на гимнастической стенке; акробатические упражнения; прыжки в глубину с вращением; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

6. Легкая атлетика (9 ч).

Практика.

На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 10 м; стартовый разгон, эстафетный бег.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с различного расстояния

На развитие выносливости: длительный бег, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжок через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

7. Подвижные и спортивные игры (18 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Метко в цель», «Перестрелка», различные варианты эстафет.

Спортивные игры: «Мини футбол» по упрощённым правилам.

8.Элементы настольного тенниса (171 ч).

Практика.

Контрудары: слева (с левого угла стола) и справа (с обоих углов); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно; со средней зоны и со стола.

Блок: слева (с левого угла) и справа; по диагонали, по прямой, в центр стола. Варианты блока: активный (когда коротким движением ракетка посылается вперед); пассивный (подставка ракетки); амортизированный (укороченный, когда ракетка во время соударения с мячом подаётся немного назад).

Накат: слева и справа по подрезанному мячу; по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно. Варианты наката: контрудар (накат на накат), завершающий, против подрезки, сильный удар по свече, против срезки (неожиданный, сильный), кистью по короткому мячу (со стола), с высокой траекторией мяча (свеча).

Завершающий удар: справа (с правого и левого углов стола) и слева (с левого угла); по диагонали, по прямой, в центр стола и свободно.

Подрезка: слева (с левого угла) и справа (с правого угла); по диагонали, по прямой и свободно; стабильной подрезкой и меняя степень подрезки. Варианты подрезки: с боковой круткой, слабая (не подрезая мяч), сильная, амортизированная (укороченный мяч).

Свеча: справа и слева; разной ориентации, высоты, длины и подкрутки.

Удар по свече: справа, по углам и свободно.

Сложные подачи.

Работа на тренажёрах.

Игры на счет с партнером; в парах; «Крутиловка».

Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)

9.Контрольные нормативы (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- ❖ челночный бег 3x10 м с кубиками;
- ❖ прыжок в длину с места;
- ❖ поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- ❖ прыжки через скакалку за 30 сек, 60 сек;

Специальная физическая подготовка:

- ❖ сочетание наката справа и слева в правый угол;
- ❖ сочетание наката справа и слева в левый угол.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 10), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 4,5,6,7,8).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 12)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10.Итоговое занятие(1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры в настольный теннис.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Спортивный инвентарь и оборудование (Таблица 8)

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	Бумага офисная А-4	1 комплект
3	Гимнастическая стенка	2 шт.
4	Инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр	1 комплект
5	Информационное табло (судейское)	5 шт.
6	Канцелярские принадлежности	1 комплект
7	Коврик гимнастический	11 шт.
8	Конус для обводки	20 шт.
9	Корзина для мячей	1 шт.
10	Кубик деревянный	20 шт.
11	Мат гимнастический	5 шт.
12	Мел	1 шт.
13	Мяч для настольного тенниса	200 шт.
14	Мяч для футзала	1 шт.
15	Мяч резиновый	1 шт.
16	Мяч теннисный	5 шт.
17	Насос для мячей	1 шт.
18	Обруч гимнастический	10 шт.
19	Перекладина гимнастическая	1 шт.
20	Ракетка для настольного тенниса	12 шт.
21	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
22	Секундомер электронный	1 шт.
23	Скакалка гимнастическая	11 шт.
24	Скамья гимнастическая	8 шт.
25	Стол для настольного тенниса с сеткой	5 шт.
26	Тренажёр для настольного тенниса «Вектор»	1 шт.
27	Упор для отжиманий	4 шт.
28	Флажки разметочные	2 шт.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениям. Методическая литература по основам физической культуры и настольным теннисом.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

- расчленённого упражнения;
- целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

Основные формы организации учебного занятия

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- турнир,
- соревнование,
- мастер-класс,
- открытое занятие.

Основные педагогические технологии

- здоровьесберегающая технология,
- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного (разноуровневого) обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология обучения.

Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 9

Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Дипломы	Отчеты
Наблюдение	Тестирование	Таблицы турниров
Турниры	Протоколы диагностики	Протоколы соревнований
Соревнования		

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.-М.: ФиС, 2005-184с., ил.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.»Советский спорт», 1989-48с.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
5. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 1987-125с.
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
7. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
8. Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с.
9. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб.пособие для образоват. Организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.: ил. – (Учимся с «Прсвещением»). – ISBN 978-5-09-038614-2.
10. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт, 2000.-197 с.
12. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
13. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
14. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: 2017.
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). – М.:»Просвещение», 1986.-431с.
16. Программа Настольный теннис.- М.: Издательство Советский спорт, 2004.- 49 с.
17. Программы для внешкольных учреждений.- М.: «Просвещение», 1977.- 336 с.
18. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.-92с.
19. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее.- СПб.: Дельта, 1998.-208с., ил.
20. Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64с.

Список литературы для детей и родителей

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.»Советский спорт», 1989-48с.
2. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис. -М.: «Просвещение», 1987-125с.
3. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008. – 256 с.: ил.- (Библиотека открытий).

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России <http://www.ttfr.ru>
2. Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса <https://www.ittf.com/>

Приложения

к образовательной программе

«Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса»

5 лет обучения /базовый уровень/

Таблица 10

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график
№ 2	Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП
№ 4	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/
№ 5	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/
№ 6	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положение, лёжа на спине за 30 сек/
№ 7	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжки через скакалку/
№ 8	Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП
№ 9	Тестирование теоретической подготовки
№ 10	Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП
№ 11	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»
№ 12	Протокол тестирования теоретической подготовки
№ 13	План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий
№ 14	План воспитательной работы
№ 15	План работы с родителями
№ 16	План методической работы
№ 17	Комплекс упражнений корригирующей гимнастики

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: Настольный теннис

Группа № 2, 1 года обучения

Время проведения занятий: среда – 16.30-18.10, пятница – 16.30-18.10, суббота 14.00-15.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1								
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1			1						
Значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей	1							1		
Гигиенические основы знаний	1		1							
Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений / в процессе занятий/										
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Корригирующая гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Подвижные и спортивные игры	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Элементы настольного тенниса	99	15	11	11	12	8	10	11	10	11
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	28	24	24	26	20	22	24	24	24

Методист