

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»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 9 -14 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Петренко Никита Николаевич  
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 2022 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями и состоянием науки.

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**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. 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, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.

**Адресат программы:** учащиеся 9-14 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:** 144 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

Еженедельная продолжительность обучения: 4 часа.

**Режим занятий:** 2 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.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности 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 программы**

**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;

**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)

Диагностика 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 учебного года. (Приложение № 9)

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

### Формы педагогического контроля

Таблица 1

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	<b>Должен знать:</b> - правила поведения и техники безопасности на занятиях; - значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей; -гигиенические основы	наблюдение  тестирование
	<b>Должен уметь:</b> - выполнять упражнения по общей физической подготовке; - выполнять элементы настольного тенниса; -выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации	наблюдение  тестирование физической подготовки

### Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ 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	9		9	наблюдение
6	Корректирующая гимнастика	9		9	наблюдение
7	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
8	Подвижные и спортивные игры	27		27	наблюдение
9	Элементы настольного тенниса	72		72	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
10	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение

<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	
--------------	------------	----------	------------	--

## **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 закалывающих процедур, режим дня и двигательный режим.

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

### **5. Гимнастика (9 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: поднимание 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, поднимание согнутых ног из положения лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание 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; поднимание 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 виси поднимание 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.Корригирующая 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 (18 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 вперёд, 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 (27 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 (72 ч).**

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 или 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. 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 3)

Таблица 3

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

##### Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями. 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 4

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»

#### 1 год обучения /стартовый уровень/

Таблица 5

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 положения, 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: Юный теннисист

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник – 16.00-17.40, четверг – 16.00-17.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1.Теоретические занятия:</b>										
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						
Итого часов:	4									
<b>2.Практические занятия:</b>										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Корректирующая гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные и спортивные игры	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Элементы настольного тенниса	72	7	11	10	7	5	11	9	8	4
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	140									
Всего часов:	144	16	18	18	16	12	18	16	18	12

### Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: Юный теннисист

Группа № 2, 1 года обучения

Время проведения занятий: вторник – 16.00-17.40, суббота – 16.00-17.40. Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1.Теоретические занятия:</b>										
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						
Итого часов:	4									
<b>2.Практические занятия:</b>										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Корригирующая гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные и спортивные игры	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Элементы настольного тенниса	72	9	11	6	9	7	9	11	8	2
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	140									
Всего часов:	144	18	18	14	18	142	16	186	18	10

## Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: Юный теннисист

Группа № 3, 1 года обучения

Время проведения занятий: вторник – 18.00-19.40, четверг – 18.00-19.40. Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия – групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>1.Теоретические занятия:</b>											
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							
Итого часов:	4										
<b>2.Практические занятия:</b>											
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Корригирующая гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Легкая атлетика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Подвижные и спортивные игры	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Элементы настольного тенниса	72	7	11	10	7	7	11	11	6	2	
Контрольные нормативы	4				2				2		
Итоговое занятие	1									1	
Итого часов:	140										
Всего часов:	144	1618	1816	18	1618	1412	1814	18	16	1014	