

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

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

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:
Петренко Никита Николаевич
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

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)

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242) ,

- 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 2024 году.

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.

Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм ребёнка в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Данная программа предусматривает совершенствование умений игры в теннис для

учащихся, прошедших базовый уровень, завершивших обучение по программе «ОФП с элементами настольного тенниса».

Отличительные особенности программы.

В процессе освоения программы учащиеся в игровой форме смогут научиться контролировать не только эмоциональность и азарт, но и научатся проявлять смелость, решительность, стойкость, самообладание и выдержку.

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 10 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

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 формирования физически здоровой личности учащихся в процессе обучения настольному теннису.

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 технику 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 технику 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 технику 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.

Виды контроля

Текущий контроль – наблюдение.

Промежуточный контроль - проводится за каждое полугодие учебного года в соответствии с календарным учебным графиком, в виде выполнения нормативов общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение № 2).

Итоговый контроль – проводится по завершении всего образовательного курса программы в виде выполнения нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение № 2).

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 № 8)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 4)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 6)

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	Должен знать: - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - значения занятий физической культурой и настольным теннисом для развития детей; -гигиенические основы	наблюдение тестирование
	Должен уметь: - выполнять упражнения по общей физической подготовке; - выполнять элементы настольного тенниса; -выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации	наблюдение тестирование
Второй год	Должен знать: - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - о спортивной одежде и обуви; -о спортивном инвентаре, правила содержания инвентаря, ремонт теннисных ракеток; -основы техники настольного тенниса	наблюдение тестирование
	Должен 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	наблюдение тестирование
Третий год	Должен знать: -правила поведения и технику безопасности на занятиях; -правила соревнований по настольному теннису; -значение средств закаливания организма; -об оказании первой помощи на занятиях ФК	наблюдение тестирование

Учебный план

Таблица 2

Раздел, тема	Количество часов		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Основы знаний	4	4	4
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП	207	207	207
Гимнастика	18	18	9
Легкая атлетика	27	27	18
Подвижные и спортивные игры	54	37	27
Элементы настольного тенниса	108	125	153
Контроль /промежуточный, итоговый/	4	4	4
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4	4	4
Подведение итогов	1	1	1
Итоговое занятие	1	1	1
Итого	216	216	216

Учебный план и содержание деятельности 1 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы 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	Основы техники настольного тенниса	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	54		54	наблюдение
8	Элементы настольного тенниса	108		108	наблюдение
Раздел 3. Контроль /промежуточный/					
9	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	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. 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. 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.

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 висе 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. Легкая атлетика (27 ч).

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, 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.

7. 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.

8. Элементы настольного тенниса (108ч).

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. Контроль /промежуточный/ (4 ч)

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

- ❖ челночный бег 3x10 м;
- ❖ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

- ❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 5).

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

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 7)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10.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 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	Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	37		37	наблюдение
8	Элементы настольного тенниса	125		125	наблюдение
Раздел 3. Контроль /промежуточный/					
9	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	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 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. 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 (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 вперед.

Упражнения на равновесие.

На полу: наклоны вперед, 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 вперед прыжком, из стойки «старт пловца», два темповых кувырка вперед (второй – со скрещиванием ног), различные комбинации с использованием освоенного учебного материала.

6. 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.

7. 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.

8. Элементы настольного тенниса (125 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. Контроль /промежуточный/ (4 ч)

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

❖ челночный бег 3x10 м;

❖ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 5).

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

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 7)

Раздел 4. Подведение итогов (1 ч)

10. 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
3 год обучения**

Таблица 5

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы 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. Контроль /промежуточный, итоговый/					
9	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	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: «Выбивалы», «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 подачи. Тактика приёма подачи. 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. Контроль /промежуточный, итоговый/ (4 ч)

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

❖ челночный бег 3x10 м;

❖ Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 5).

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

Результаты тестирования теоретической подготовки заносятся в протокол. (Приложение № 7)

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 6)

Таблица 6

№ 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	Мяч для настольного тенниса	200 шт.
13	Мяч для футзала	1 шт.
14	Мяч резиновый	1 шт.
15	Мяч теннисный	5 шт.
16	Насос для мячей	1 шт.
17	Обруч гимнастический	10 шт.
18	Перекладина гимнастическая	1 шт.
19	Ракетка для настольного тенниса	12 шт.
20	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
21	Секундомер электронный	1 шт.
22	Скакалка гимнастическая	11 шт.
23	Скамья гимнастическая	8 шт.
24	Стол для настольного тенниса с сеткой	5 шт.
25	Тренажёр для настольного тенниса «Вектор»	1 шт.
26	Таймер	1 шт.
27	Упор для отжиманий	4 шт.
28	Флажки разметочные	2 шт.

Методическое обеспечение

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

Диагностические методики и Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 7

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., Мартыянов 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 «Просвещением»).– 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»,1989-48.
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.

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»
3 года обучения /базовый уровень/

Таблица 8

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 4	Тестирование теоретической подготовки учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 5	Протокол нормативов по ОФП и СФП для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 6	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся» по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 7	Протокол тестирования теоретической подготовки учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 8	План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 9	План воспитательной работы для учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 10	План работы с родителями учащихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/
№ 11	План методической работы педагогадополнительного образования по программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» 3 года обучения /базовый уровень/

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: Юный теннисист

Группа № , 1 года обучения

Время проведения занятий:

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Основы знаний:	4										
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								
Основы техники настольного тенниса	1							1			
2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП	207										
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
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	108	13	14	13	13	9	11	14	13	8	
3. Контроль /промежуточный/	4										
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4				2				2		
4. Подведение итогов	1										
Итоговое занятие	1									1	
Всего часов:	216	26	26	24	26	20	22	26	26	20	