

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: 10-17 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.

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. 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 10-17 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: 216 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

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.

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 окончанию 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	Должен знать: - правила поведения и техники 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 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	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: 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.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. 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. Гогонов 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 «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 /базовый 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 № 4, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник – 18.00-19.40, среда -18.00-19.40, пятница – 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
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						
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	12	14	13	12	8	10	12	11	7
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	26	26	26	26	20	22	24	26	20