

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



ПЕРВАЯ РАКЕТКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель
Верхотурова Изолина Михайловна.

Артем
2026г.

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом требований к документам планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программный материал составлен на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об

утверждении СанПиН 2.4.2.42.83 - 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания детей и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа по **направленности** является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность. Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Уровень освоения программы - стартовый. На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ). Срок реализации программы - 2 год.

Объем программы: 1 год – 140 часов, 2 год – 140 часов.

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет 90 минут 2 раза в неделю (по расписанию).

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, тесты, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

1.2 Цель программы

Цель данной программы - развитие физических качеств у детей и подросток АГО посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- развитие двигательных способностей и тактического мышления посредством игры в настольный теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Обучающие:

- обучение специальной разминке теннисиста;
- обучение технике и тактике игры в настольный теннис;
- формирование теоретических знаний в избранном виде спорта;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	1 год обучения			Формы аттестации/ контроля
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	7	7		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России, и За рубежом	2	2		Устный опрос
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2		Устный опрос
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1		Устный опрос
1.4	Техника безопасности	2	2		
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	2	56	тесты
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	2	43	тесты
4	Игровая подготовка	26	6	20	Зачет в форме спарринг игры
5	Промежуточная аттестация	4		4	тесты
6	Итого	140	17	123	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Теория

1.1 Тема: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья,

физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

1.2 Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

1.3 Тема: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.4 Тема: Техника безопасности

Содержание: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Основные правила техники

безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами **ОФП** являются физические упражнения (бег, прыжки, подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Практика:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног;
- Упражнения для всех групп мышц ;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции;
- Упражнения для развития скоростных способностей;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Подвижные игры:

1. «Прыгуны»
2. «Ручеёк»
- 3 «Передай мяч следующему»
- 4 .» Городки»
5. «Снежки»
- 6.» Эстафета с обручами»

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: СФП – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации.

Практика:

- Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:
- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- Прыжки через скакалку на месте;
- прыжки в приседе вперед-назад влево-вправо, выпрыгивание из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку прямо, боком;
- Прыжки через скакалку с передвижением вперёд;
- повороты, вращения и наклоны туловища в разных направлениях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- Бег «Кенгуру» с подтягиванием коленей к груди;
- Упражнения для развития мышц рук (вращения кистями рук, жонглирования двумя мячами)
- Метание набивных мячей одной, двумя руками в различных направлениях;
- Имитационные упражнения с ракеткой у зеркала, на велоколесе;
- Подбивание теннисного мяча ракеткой (ладонной, тыльной сторонами)

-

4. Игровая подготовка.

Теория: Понятие «правильный хват ракетки», Удары справа и слева ракеткой по мячу от пола, тренировочной стенки, Разучивание и имитация исходных для ударов ракеткой по мячу основных позиций. Понятие положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Практика: После изучения и освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой необходимо осваивать технику простейших ударов:

- упражнениям с ракеткой и мячом на месте, в движении, различным видам жонглирования мячом. Подбиванию мяча правой, левой сторонами ракетки.

- Подбивание теннисного мяча ракеткой с использованием пола, стенки ручки от ракетки, с подбросом вверх мяча и его остановкой на ладонной стороне ракетки;

- Подбивание т. мяча в парах через препятствие ;

- Удержание т. мяча на ракетке при передвижении в перёд быстрым шагом, бегом;

- Имитационные упражнения для выполнения подач мяча различными способами ударов у теннисного стола;

- Выполнение двигательных действий в стойке теннисиста в право, в лево, в перёд, на зад в 3-х метровой зоне приставными шагами у теннисного стола.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	2 год обучение			Формы аттестации/ контроля
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	14	14		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России, и За рубежом	6	6		Устный опрос
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	4	4		Устный опрос
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	3	3		Устный опрос
1.4	Техника безопасности	1	1		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	2	40	тесты
3	Специальная физическая	28	2	26	

	подготовка (СФП)				тесты
4	Игровая подготовка	56	4	52	Зачет в форме спарринг игры
5	Итого	140	22	118	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Теория

1.1 Тема: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России и других стран на мировой арене.

1.2 Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

1.3 Тема: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки –

курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.4 Тема: Техника безопасности

Содержание: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Основные правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, прыжки, подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Практика:

- Беговые упражнения с ускорением 30-60 метров
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости.
- Упражнения для развития реакции;
- Упражнения для развития творческого мышления.

Подвижные игры:

- 1«Парная игра догони мяч первым»
- 2 « Снайпер»
- 3»Бой копытами»
- 4» Эстафета с конусами «
- 5»Лазутчики»

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: СФП – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения игровых упражнений в настольный теннис, повышению мастерства занимающихся, а также максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, мышлению, реакции и координации.

Практика:

- Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:
- Бег на короткие дистанции с ускорением – от 30 до 60 метров;
- Ходьба приставными шагами в сток теннисиста
- Бег скрестным, приставным шагом в различных направлениях;
- Прыжки в приседе вперед-назад влево-вправо, выпрыгивание из приседа;
- Прыжки через гимнастическую скамейку прямо, боком на время;
- Прыжки через скакалку на месте, с выполнением беговых упражнений;
- Повороты, вращения и наклоны туловища в разных направлениях;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- Приседания в умеренном темпе 10 -30 раз с последующим ускорением темпа;
- Бег на месте в ускоренном темпе на время
- Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:

- Метание набивных мячей 1-2 кг. двумя, одной рукой стоя и из положения сидя;
- Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), у зеркала, на велоколесе, с передвижением влево-право у теннисного стола, в трёх метровой зоне, по треугольнику к столу от стола.

4. Игровая подготовка.

Теория: Закрепление разученных имитационных упражнений и исходных для ударов основных позиций. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Практика: После изучения и освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой необходимо осваивать технику простейших ударов:

- упражнениям с ракеткой и мячом на месте, в движении, различным видам жонглирования мячом. Подбиванию мяча правой, левой сторонами ракетки.

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- Выполнение имитационного упражнения с придачей мячу вращения;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой на велоколесе с передвижением влево-вправо-вперёд-назад, по треугольнику;

- сочетание ударов справа, слева с замером времени;

- игра на столе с тренером (партнёром, роботом) по направлениям на большое количество попаданий в серии - игра одним(двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях, игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном(разных) направлениях;

- игра срезкой и подрезкой, накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта, сочетание накатов слева и справа;

- Игра ударами откидка, подставка по диагонали слева, справа, прямо

- выполнение подач различными ударами. (плоский, с верхним, нижним, боковым вращением, с высоким броском мяча в вверх) .

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

у обучающихся будут развиты:

- коммуникабельность в результате коллективных действий, взаимопомощь и взаимовыручка;
- потребность к ведению здорового образа жизни;
- чувство ответственности и самостоятельности в результате коллективных действий.

Метапредметные результаты:

у обучающихся будут развиты:

- координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- двигательные способности и тактическое мышление посредством игры в настольный теннис.

у обучающихся будут сформированы:

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные результаты:

обучающиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста.

обучающиеся будут владеть:

- основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- комплексами общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений;
- теоретическими знаниями в избранном виде спорта.

Раздел № 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально - технического обеспечения

1. Спортивный приспособленный зал для настольного тенниса.

2. Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5 штук
- теннисные столы – 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчета очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч - по 2-4 шт.
- спортивная форма обучающихся: футболка, шорты, кроссовки
- тренажеры "колесо",
- "пушка- робот".

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Теоретические материалы – разработки :

- Инструкции по технике безопасности.
- Инструкции по правилам поведения на занятиях по настольному теннису.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП.
- Положение о проведении Всероссийских соревнований «Президентские игры по настольному теннису»

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».

- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Критерии **текущего контроля** успеваемости, проводимых в форме устного опроса и тестирования (тесты).

Устный опрос – метод контроля, позволяющий не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но сказу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Тестирование (тесты) - испытания, проводимые для определения уровня физической подготовки.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, срезка, подрезка.

1. Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в конце учебного года (тест).

Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

- бег на 30 метров(60 м) (Выполняется по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов, в каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды).

- прыжки в длину с места на не скользкой поверхности. (Ноги у стартовой линии, исходное положение, толчком двумя ногами со взмахом рук испытуемый совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется

стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах).

- бег 500 метров проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

- наклон туловища из положения стоя. Определяется гибкость при наклоне туловища вперёд со скамейки (ноги прямые) путём замера линейкой с точностью до 1 сантиметра положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняется три наклона на четвертом увеличивается амплитуда, регистрируется результат в течении 5 секунд.

- подтягивание из виса на перекладине, количество раз. Выполняют вис хватом сверху, руки на ширине плеч, при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Темп выполнения произвольный. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- бросок набивного мяча весом 1- 2 кг вперёд из-за головы сантиметры. Выполняется из положения сидя ноги врозь, мяч в натянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол образуемый при разведении ног не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

Контрольные нормативы (тесты по СФП).

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

2. Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

3. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в учебный год (май) по нормативам (тесты) ОФП и СФП. По результатам аттестация обучающиеся переводятся на 2 год обучения.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.3 Методические материалы

Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса: словесный, опрос, беседа, практические занятия- упражнения в парах, тренировки, наглядный- показ тренером- преподавателем. Учебная игра.

Уровень теоретических знаний оценивается с помощью опроса, которые проводятся методом словесного контроля. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между тренером-преподавателем и обучающимися, т.е. формулирует вопросы, определяется их последовательность. Следит за ответами, вносит в них коррективы. Подводит итог опроса, беседы. Формулирует выводы.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		140	140
Количество недельных часов		4	4
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2026-30.12.2026	15.09.2027-30.12.2027
	2 полугодие	11.01.2027-28.05.2027	11.01.2028-28.05.2028
Возраст детей, лет		7-12	7-12
Продолжительность занятия, час		2	2

Режим занятия	2 раз/нед	2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	140	140

2.5 Календарный план воспитательной работы

Проведение лекций, бесед и конкурсных опросов:

1. Доступный спорт детям – здоровая нация.
 2. Нормы и правила поведения человека в обществе и правила поведения в конфликтных ситуациях.
 3. Беседа о влиянии природного мира на жизнь человека и его здоровье.
 4. Конкурсный опрос на знание растительного и животного мира в Приморском крае.
 5. Лекция о правилах безопасности на занятиях зимними видами спорта.
 6. Беседа о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и на тренировке по настольному теннису.
 7. Лекция о правилах поведения на открытых водоёмах в летний период.
 8. Беседа на тему « Олимпийские игры, их значение в развитии спорта и мирового содружества».
 9. Беседа: « Терроризм и меры безопасности».
- Коллективное участие теннисистов в Новомоднем празднике , катание на коньках на городском катке.
 - Просмотр и обсуждение фильмов о В.О.В. 1941-1945г.г.
 - Подвижные игры в соревновательной форме.
 - Игры « Веселая эстафета» «Городки» и другие.
 - Соревнования по ОФП, игре в настольный теннис.

Список литературы.

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2020.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФиС, 2019.
3. Вилянский М.Я. Физическая культура. М: Кнорус, 2018.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. М.: Академия, 2018.