

Отдел образования администрации Архаринского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол № 2 от 28.01.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара
В. В. Демидов
Приказ № 15 от 28.01.2022

СОГЛАСОВАНО

Директор
МОБУ «СОШ с. Касаткино»
Т. В. Коминина
«28» января 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

(сетевая)

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Уровень программы: базовый

Авторы-составители:

Бригарная Светлана Станиславовна – методист,
первая квалификационная категория

Панькова Марина Николаевна – тренер-преподаватель,
первая квалификационная категория

Архара, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6-9
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	10-15
2.2.	Формы аттестации и оценочные материалы	15-17
2.3.	Условия реализации программы	17-18
2.4.	Методическое обеспечение программы	19-20
2.5.	Литература и информационные ресурсы	20-21

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая сетевая программа «Настольный теннис» (в том числе для лиц с ОВЗ) направлена на расширение спектра образовательных услуг, повышение эффективности использования имеющихся материально-технических ресурсов МОБУ «СОШ с. Касаткино» и кадровых ресурсов МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара, создает образовательное пространство доступности дополнительного образования в том числе для детей с ОВЗ (в категории для лиц с интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе законодательных и нормативно-правовых документов (перечень представлен в разделе 2.3.).

Программа «Настольный теннис» разработана для спортивно-оздоровительных групп спортивной школы, имеет базовый уровень освоения материала.

Программа реализуется в сетевой форме.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом современных нормативных требований в системе дополнительного образования. Актуальность обусловлена тем, что программа позволяет удовлетворить социальный заказ населения района, так как игра в настольный теннис обеспечивает простоту и доступность для широких масс потребителей образовательной услуги. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Программа также позволяет интегрировать детей с ограниченными возможностями здоровья в систему эффективных коммуникативных отношений со сверстниками.

Новизна программы заключается в том, что она дает возможность всем желающим школьникам в условиях дополнительного образования более

качественно освоить навыки игры в волейбол, так как в школьной программе на данный вид спорта отводится недостаточное количество часов. Программа пробуждает у детей стойкий интерес к избранному виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что, с учетом имеющейся материально-технической базы, она позволяет проводить занятия в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий обеспечивает разностороннее развитие детей, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Особенность программы в том, что она реализуется в сетевой форме и направлена на развитие сетевого взаимодействия образовательных организаций и повышение качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов организаций-партнеров. Сетевая форма обучения дает расширение диапазона образовательных траекторий, которые реализуются по выбору обучающегося.

Адресат программы. Осваивать программу могут обучающиеся от 7 до 13 лет, независимо от пола и уровня подготовленности. Группы комплектуются из обучающихся разных возрастов. Состав группы постоянный. В объединение принимаются все желающие заниматься спортом. Обучающиеся должны иметь медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий настольным теннисом. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора. Обучающиеся с ОВЗ могут осваивать программу в том числе по индивидуальному образовательному маршруту.

Индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Основной контингент спортивно-оздоровительной группы объединения «Настольный теннис» - это обучающиеся начальной школы. У детей младшего школьного возраста совершенствуются и закрепляются навыки всех способов владения мячом. Дети отличаются высокой двигательной

активностью, им лучше удаются движения, требующие гибкости и скорости, но сила и выносливость пока ещё не велики. Игра продолжает оставаться ведущей деятельностью этого возраста. В результате упражнений движения детей становятся координированными, они овладевают умением выполнять упражнения с теннисным мячом и ракеткой. Игра развивает товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. К 10-11 годам обучающиеся овладевают практически всеми видами физической активности. Могут легко освоить элементы спортивных игр. Они начинают относительно быстро двигаться в пространстве. Дети уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к быстрым движениям по заданию. Ребята способны осуществлять контроль выполняемых действий. Также у детей среднего школьного возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков, вырабатывается выносливость.

Формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- контрольные испытания в форме тестирования;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся допускается в таких предметных областях, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Объем и срок освоения программы. Программа «Настольный теннис» составлена для спортивно-оздоровительных групп.

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество учебных часов - 108. Программный материал распределен на 36 недель

учебно - тренировочных занятий. Занятия начинаются с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю - 3. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 1,5 академических часов в день (1 академический час – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут).

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание и обеспечение условий для получения начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по направлению «Настольный теннис» на основе сетевого взаимодействия для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Основные задачи подготовки:

1. Обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;
2. Развивать физические качества обучающихся (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
3. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям игровыми видами спорта и к здоровому образу жизни;
4. Выявлять задатки, способности и спортивную одаренность обучающихся, содействовать гармоничному физическому развитию.
5. Прививать навыки работы в группе, коллективе.
6. Вовлечь детей с ограниченными возможностями здоровья в систему эффективных коммуникативных отношений со сверстниками;

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (36 учебных недель)

№	Разделы программы	Кол-	В том числе	Формы контроля/
---	-------------------	------	-------------	-----------------

		во часов в год	Теори я	Практи ка	аттестации
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование, опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	Текущий и промежуточный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Текущий и промежуточный контроль.
4	Техническая и тактическая подготовка	24	-	24	Текущий и промежуточный контроль
5	Контрольные упражнения и соревнования	3	-	3	Протоколы приема нормативов и соревнований.
	Всего часов	108	16	92	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка – 16 ч.

Из истории настольного тенниса.

Развитие координации.

Развитие быстроты.

Правила и оборудование в настольном теннисе

Развитие скоростной выносливости.

Общая физическая подготовка.

Нормативы в настольном теннисе.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Интересные факты о настольном теннисе.

Значение закаливания в укреплении детского здоровья.

Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Гигиена спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 40 ч.

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;
- Строевые упражнения;
- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения;
- Прыжки, переползания;
- Упражнения без предметов, упражнения с предметами;
- Комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах;
- Акробатические упражнения;
- Метания;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 25 ч.

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки, прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку, боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа, выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.
- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх, с набивным мячом;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, с отягощением;
- напрыгивание на маты , прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.
- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски теннисного мяча в стену.

Техническая и тактическая подготовка – 24 ч.

- Хватка ракетки.
- Жонглирование мячом.
- Владение базовой техникой с работой ног.
- Атакующие удары справа.
- Подставка.
- Срезка.
- Накат.
- Подрезка.
- Подача.

- Прием подачи.
- Передвижение.

Контрольные упражнения и соревнования – 3 часа.

- Участие во внутришкольных, районных, межрайонных, региональных соревнованиях, товарищеских встречах.
- Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и технике игры в настольный теннис.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы по настольному теннису является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- будут знать основные техники и тактики игры в настольный теннис, соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- будут развиты основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и психологические качества, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;
- будут выявлены задатки, способности и спортивная одаренность обучающихся, содействующие гармоничному физическому развитию;
- будут привиты навыки работы в группе, коллективе;
- укрепится здоровье, повысится уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию.
- будет осуществлена интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в систему эффективных коммуникативных отношений со сверстниками.
- будет произведен отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «настольный теннис».

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий – 01.09.2022

Окончание занятий – 31.05.2023

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Количество учебных часов - 108

№ п/п	Д	В	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Групповое занятие.	1,5	Правила техники безопасности на занятиях по н/теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
2.			Групповое занятие.	1,5	Гигиена и врачебный контроль. Хватка ракетки. Внешняя и внутренняя сторона ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
3.			Групповое занятие.	1,5	Прохождение медицинского осмотра	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
4.			Групповое занятие.	1,5	Физическая культура и спорт в России. Набивание мяча внешней стороной ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
5.			Групповое занятие.	1,5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Набивание мяча внутренней и внутренней стороной ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
6.			Групповое занятие.	1,5	История развития настольного тенниса в России. Набивание мяча внутренней и внешней стороной ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
7.			Групповое занятие.	1,5	Набивание мяча внешней стороной ракетки с отскоком от стены.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
8.			Групповое занятие.	1,5	Набивание мяча внутренней и внешней стороной ракетки в движении, шагом и бегом, набивание мяча с приседанием, и разворотом на 180°	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
9.			Групповое занятие.	1,5	Влияние физических упражнений на организм человека. Изучение плоскостей вращения мяча.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
10			Групповое	1,5	Гигиенические знания и средства	ДЮСШ	Наблюдение,

		занятие.		закаливания. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.		опрос, анализ
11		Групповое занятие.	1,5	Основы техники и тактики игры, передвижения, выпады, хватки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
12		Групповое занятие.	1,5	Обучение техники подачи. Подача справа с верхним вращением мяча.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
13		Групповое занятие.	1,5	Обучение техники подачи. Подача слева с верхним вращением мяча.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
14		Групповое занятие.	1,5	Обучение техники подачи. Подача справа с нижним вращением мяча.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
15		Групповое занятие.	1,5	Обучение техники подачи. Подача слева с нижним вращением мяча.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
16		Групповое занятие.	1,5	Обучение игре у стола. Удары по мячам внешней стороной ракетки удобно выбрасываемым тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
17		Групповое занятие.	1,5	Обучение игре у стола. Удары по мячам внутренней стороной ракетки удобно выбрасываемым тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
18		Групповое занятие.	1,5	Обучение игре у стола. Сочетание ударов внешней и внутренней стороной ракетки по мячам, удобно выбрасываемым тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
19		Групповое занятие.	1,5	Базовая техника. Исходное положение теннисиста за столом, положение ног, разворот туловища, замах.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
20		Групповое занятие.	1,5	Базовая техника. Форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
21		Групповое занятие.	1,5	Базовая техника. Многократное повторение ударного движения слева внешней стороной ракетки по мячу подаваемым тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
22		Групповое занятие.	1,5	Техника ударов по мячу на столе. Игра ударами «накат» слева по диагонали стола.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
23		Групповое занятие.	1,5	Техника ударов по мячу на столе. Игра ударами «Накат» справа по диагонали стола.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
24		Групповое занятие.	1,5	Техника игры ударами «накат» слева и справа по диагонали стола	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
25		Групповое занятие.	1,5	Техника игры ударами «Срезка» слева внешней стороной ракетки	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
26		Групповое занятие.	1,5	Техника игры ударами «Срезка» справа внутренней стороной ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
27		Групповое занятие.	1,5	Техника игры ударами «Срезка» слева и справа, внутренней и внешней стороной ракетки.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ

28		Групповое занятие.	1,5	Техника игры способом «Подставка». Применение элемента «подставка» в игре.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
29		Групповое занятие.	1,5	Техника выполнения элемента «Подставка» слева.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
30		Групповое занятие.	1,5	Техника игры способом «Накат» справа	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
31		Групповое занятие.	1,5	Техника игры способом «Накат» слева	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
32		Групповое занятие.	1,5	Применение элемента «подставка» в игре.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
33		Групповое занятие.	1,5	Многократное повторение свободного ударного движения справа внутренней стороной ракетки по мячу подаваемым тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
34		Групповое занятие.	1,5	Многократное повторение свободного ударного движения слева внешней стороной ракетки по мячу подаваемым тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
35		Групповое занятие.	1,5	Контрольное занятие по освоению изученного материала.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
36		Групповое занятие.	1,5	Соревнования	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
37		Групповое занятие.	1,5	Сочетание ударов способом «накат» справа, слева у стола, выбрасываемых тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
38		Групповое занятие.	1,5	Изучение техники ударов мяча способом «срезка» с правой стороны стола, удобно выбрасываемых тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
39		Групповое занятие.	1,5	Сочетание ударов мяча способом «срезка» справа, слева у стола, удобно выбрасываемых тренером.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
40		Групповое занятие.	1,5	Подача мяча с левым боковым вращением. Изучение основ правил игры в настольный теннис.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
41		Групповое занятие.	1,5	Подача мяча с правым боковым вращением. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
42		Групповое занятие.	1,5	Выполнение подач разными способами попеременно. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
43		Групповое занятие.	1,5	Подача с нижним вращением мяча справа. Игра ударами способом «срезка».	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
44		Групповое занятие.	1,5	Подача с нижним вращением мяча слева. Игра способом «срезка».	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
45		Групповое занятие.	1,5	Подача с верхним вращением мяча справа. Игра способом «накат» справа по диагонали.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
46		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «накат» справа по диагонали. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ

47		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «накат» слева, справа. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
48		Групповое занятие.	1,5	Соревнования	ДЮСШ	Протокол соревнований
49		Групповое занятие.	1,5	Подача с верхним вращением мяча слева, справа. Игра ударами способом «накат» слева по диагонали.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
50		Групповое занятие.	1,5	Подача с нижним вращением мяча слева. Игра ударами способом «Срезка» слева по диагонали.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
51		Групповое занятие.	1,5	Контрольное занятие по освоению изученного материала. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
52		Групповое занятие.	1,5	Соревнования	ДЮСШ	Протокол соревнований
53		Групповое занятие.	1,5	Подача справа с нижним вращением мяча в правую половину стола. Игра способом «срезка» справа по диагонали.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
54		Групповое занятие.	1,5	Подача слева с нижним вращением мяча в левую половину стола. Игра способом «срезка» слева по диагонали. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
55		Групповое занятие.	1,5	Передвижения у стола, работа ног, выпады вперёд, назад, влево, вправо. Перемещение центра тяжести игрока.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
56		Групповое занятие.	1,5	Выполнение подач разными ударами. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
57		Групповое занятие.	1,5	Сочетание игры способом «накат» справа и слева. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
58		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «срезка». Учебная игра с партнёром.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
59		Групповое занятие.	1,5	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар". Учебная игра с партнёром.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
60		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Накат» справа. Учебная игра на счёт.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
6		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Накат» слева. Учебная игра на счёт.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
62		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Срезка» справа. Учебная игра на счёт.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
63		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Срезка» слева. Учебная игра на счёт.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
64		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Накат» слева и справа по диагонали на результат. Учебная игра.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
65		Групповое занятие.	1,5	Сочетание ударов способом «Накат» справа и слева в правый угол стола на результат.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ

66		Групповое занятие.	1,5	Сочетание ударов способом «Накат» справа и слева в левый угол стола на результат.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
67		Групповое занятие.	1,5	Сочетание ударов способом «Срезка» справа и слева в левый угол стола на результат.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
68		Групповое занятие.	1,5	Сочетание ударов способом «Срезка» справа и слева в правый угол стола на результат.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
69		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Накат» справа налево на тренажёре	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
70		Групповое занятие.	1,5	Игра способом «Накат» слева направо на тренажёре	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
71		Групповое занятие.	1,5	Тестирование Физической подготовленности. Нормативы по ОФП.	ДЮСШ	Наблюдение, опрос, анализ
72		Участие в соревнованиях	1,5	Соревнования.	ДЮСШ	Протокол соревнований

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов программы: промежуточная аттестация.

Промежуточный контроль: контрольные и открытые занятия, прием контрольно-переводных нормативов.

Формы отслеживания и фиксации результатов: журнал посещаемости, дневник наблюдений, протоколы соревнований и сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль: наблюдения тренера; учет количества и оценивание уровня соревнований, в которых участвует обучающийся; результативность участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации результатов: итоговый отчет, соревнования, сдача контрольных нормативов, анкеты, тесты.

Подведение итогов освоения программы проводится в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер, и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Оценочные материалы:

Контрольные упражнения

физической подготовленности детей среднего школьного возраста

№	Показатель	Оценка	Мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл.	4.40 мин	5.00 мин
		Хор.	4.50 мин	5.10 мин
		Уд.	5.0 мин	5.20 мин
2	Бег 60 м	Отл.	10.3	11.0
		Хор.	10.5	11.2
		Уд.	10.7	11.4
3	Отжимание в упоре на полу	Отл.	22	12
		Хор.	20	10
		Уд.	18	8
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с.	Отл.	15 раз	15 раз
		Хор.	13 раз	13 раз
		Уд.	11 раз	11 раз
5	Прыжок в длину с места	Отл.	1.55	1.55
		Хор.	1.45	1.45
		Уд.	1.35	1.35
6	Метание теннисного мяча	Отл.	25	20
		Хор.	22	18
		Уд.	20	16

Контрольные упражнения

физической подготовленности детей среднего

школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья

(в категории для лиц с интеллектуальными нарушениями).

№	Показатель	Оценка	Мальчики	Девочки
1	Бег 1000 м	Отл.	5.10 мин	5.20 мин
		Хор.	5.20 мин	5.30 мин
		Уд.	5.30 мин	5.40 мин
2	Бег 60 м	Отл.	10.4	11.4
		Хор.	10.6	11.6
		Уд.	10.8	11.8

3	Отжимание в упоре на полу	Отл.	10	8
		Хор.	8	6
		Уд	7	4
4	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с.	Отл.	13 раз	13 раз
		Хор.	11 раз	11 раз
		Уд	9 раз	9 раз
5	Прыжок в длину с места	Отл.	1.30	1.30
		Хор.	1.20	1.20
		Уд	1.10	1.10
6	Метание теннисного мяча	Отл.	20	15
		Хор.	18	13
		Уд	16	11

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	штук	5
2	Сетка гимнастическая	штук	5
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	20
4	Мячи для настольного тенниса	штук	200
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мяч набивной массой от 1 до 5 кг	штук	10
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Перекладина для подтягивания в висе	штук	3
10	Скакалки для прыжков	штук	20
11	Секундомер	штук	2
12	Мат гимнастический	штук	5
13	Робот-тренажёр для учебно-тренировочных занятий в настольный теннис	штук	1

- наличие специально оборудованного помещения, соответствующего нормам СанПиН, проектор, экран, видео – диски, компьютер.

Методические условия

- программа деятельности спортивного объединения настольный теннис;
- календарно-тематическое планирование;
- журналы учёта групповых занятий;
- программа воспитательной работы.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель имеет высшее профессиональное педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт», знания игры в настольный теннис, владеет информационно-коммуникативными технологиями.

Информационное обеспечение программы

- схемы и плакаты для освоения техники и тактики настольного тенниса;
- дидактические и учебные материалы;
- видеозаписи спортивных игр и соревнований по настольному теннису;
- видеоуроки обучения технике и тактике игры в настольный теннис.

Список информационных интернет-ресурсов, литературы для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей представлен в разделе 2.4.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196),
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара.

Методическое обеспечение программы:

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	беседа; просмотр учебных видеофильмов; самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по таблицам; практический показ.	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература; журналы; научно-популярная литература; оборудование и инвентарь.	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; семинары; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература.	Контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	учебно-тренировочное занятие групповая, фронтальная	словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; инвентарь.	Контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Соревнования	контрольная тренировка; соревнования	практический;	инвентарь	протокол соревнований,

Алгоритм тренировочного занятия:

- оргмомент;
- мотивация;
- актуализация знаний и способов действий;
- конструирование образа применения знаний в стандартной и измененной ситуации;
- самостоятельное применение знаний;
- контроль и самоконтроль;
- коррекция;
- рефлексия.

2.4. ЛИТЕРАТУРА

Литература для тренеров-преподавателей

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 2010. – 120 с.
2. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ - М., 2009.- 35 с.
3. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006. – 150 с.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Богущас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: Просвящение, 2000.
6. Комаров В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский спорт, 2014. – 230 с.
7. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 400 с.
8. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 155 с.
9. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым - М.: Виста Спорт, 2005.

Литература для обучающихся и родителей

1. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. - М: ФиС, 2005. – 120 с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. – М: ФиС, 2005. – 66 с.
3. Судаков С. Правила вида спорта «Настольный теннис». - Издательство: «Русский шахматный дом», 2019. – 236 с.
4. Шлагер Вернер, Гросс Бернд. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. - Издательство Эксмо-Пресс, 2018. – 85 с.

Информационные ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

<http://www.abcspport.ru> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

<https://ru.wikipedia.org> Википедия.

<https://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.