

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Обоянская спортивная школа»
Курской области**

Принята

Решением Педагогического совета

Протокол № 5

от «30» 08 2024 г.



Утверждаю

Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная школа»

Приказ № 106 от «02» 09 2024 г. /Лытасова Е.Ю./

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8–18 лет
Срок реализации: 1 год (276 часов)

Разработчик:
Шрубигов А.Н.,
тренер-преподаватель,
Овсянникова Н.А.,
методист

г. Обоянь,
2024

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность Программы.....	3
1.2. Актуальность и особенность Программы	4
1.3. Цель и задачи Программы	6
1.4. Возраст обучающихся по Программе	7
1.5. Механизм и срок реализации Программы	7
1.6. Форма и режим занятий	8
1.7. Планируемые результаты.....	10
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы.....	18
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	20
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	21
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	24
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
3.1. Психологическая подготовка.....	34
3.2. Восстановительные средства и мероприятия	35
3.3. Методическое обеспечение занятий.....	36
3.4. Кадровые условия реализации Программы	37
3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	37
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	39
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	41
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Обучение по программе предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2021-2023 гг.

1.2. Актуальность и особенность Программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор этой игры определяется популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в школах из-за низких требований к учебно-материальной базе организации.

Актуальность Программы состоит в том, что она направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к

познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха – не ослаблять борьбы, а при неудаче – не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить эту проблему может быть призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональных возможностей организма.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения;
- в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого обучающегося для более успешного физического развития.

Особенности организации образовательного процесса: реализуется по принципу сетевой формы.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы — создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи Программы:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- сформировать у обучающихся основы техники и тактики настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.4. Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» является возрастная категория обучающихся 8–18 лет.

1.5. Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 276 часов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, Продолжительность исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом спортивной школы занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания

спортзала. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 276 академических часа и включает в себя теоретические занятия (59 часов), практические занятия (217 часа). Самостоятельная работа на стартовом уровне освоения Программы минимальна, она распространяется преимущественно на теоретические разделы.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся очно 3 раза в неделю, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–20 человек. Группы могут быть разновозрастными, но разница в возрасте в пределах одной сформированной группы не превышает 4 лет и, как правило, формируется в следующих диапазонах: 8-11 лет, 12-15 лет, 16-18 лет. Это обусловлено схожими психофизиологическими характеристиками обучающихся данных возрастов. В случае малого количества обучающихся какой-либо из указанных возрастных подкатегорий имеет место объединение детей в общую группу с отличающейся по величине физической нагрузкой и технической сложностью программы. Формирование групп производится в начале учебного года согласно Уставу МБУ ДО «Обоянская спортивная школа», и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр и самоконтроль), овладение двигательной культурой (судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение спортивных вечеров, турниров).

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Возможные дистанционные формы работы (в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации):

- оффлайн-консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой физических упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это

движение, т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см.Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

Таблица 1

Личностные планируемые результаты Программы

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
1. Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.2. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом

		исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.4. <i>Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	1.5. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
2. Смыслообразование	2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Установление связей между жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей

	2.2. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i>	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
3. Нравственно-этическая ориентация	3.1. <i>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i>	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
	3.2. <i>Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</i>	

Таблица 2

Метапредметные планируемые результаты Программы

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Умение самостоятельно определять цели обучения,	<i>P_{1.1}</i> Анализировать существующие и планировать будущие	Постановка и решение учебных

ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	образовательные результаты. <i>P_{1.2}</i> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему. <i>P_{1.3}</i> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат. <i>P_{1.4}</i> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей. <i>P_{1.5}</i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.	задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания
<i>P₂</i> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	<i>P_{2.1}</i> Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения. <i>P_{2.2}</i> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач. <i>P_{2.3}</i> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи. <i>P_{2.4}</i> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели. <i>P_{2.5}</i> Составлять план решения проблемы. <i>P_{2.6}</i> Определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения. <i>P_{2.7}</i> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов
<i>P₃</i> Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей	<i>P_{3.1}</i> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной	Постановка и решение учебных задач

деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	деятельности. P_{3.2} Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности. P_{3.3} Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований. P_{3.4} Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата. P_{3.5} Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата. P_{3.6} Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата. P_{3.8} Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно	Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию
P₄ Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (оценка)	P_{4.1} Определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи. P_{4.2} Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи. P_{4.3} Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий. P_{4.4} Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию

	самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности. P_{4.5} Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов. P_{4.6} Фиксировать и анализировать динамику собственных результатов	
P₅ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в физкультурно-спортивной деятельности (рефлексия, саморегуляция)	P_{5.1} Наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. P_{5.2} Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы. P_{5.3} Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность. P_{5.4} Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. P_{5.5} Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	Постановка и решение образовательных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии
Познавательные универсальные учебные действия		
П₆ Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-	П_{6.1} Выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство. П_{6.2} Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	П_{6.3} Выделять явление из общего ряда других явлений. П_{6.4} Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений. П_{6.5} Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям. П_{6.6} Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки. П_{6.7} Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации. П_{6.8} Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. П_{6.9} Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К₁₁ Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и	К_{11.1} Определять возможные роли в совместной деятельности. К_{11.2} Играть определённую роль в совместной деятельности. К_{11.3} Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Кейс-метод

отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	К_{11.4} Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации. К_{11.5} Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. К_{11.6} Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). К_{11.7} Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. К_{11.8} Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации. К_{11.9} Выделять общую точку зрения в дискуссии. К_{11.10} Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей. К_{11.11} Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.). К_{11.12} Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	Дискуссии
--	---	------------------

Предметные планируемые результаты

Обучающийся научится:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных условиях.

1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.3).

Таблица 3

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу Техника безопасности	4	4	-	Входной (опрос)
2.	История вида спорта	6	6	-	Входной (опрос)
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	4	4	-	Текущий (тестирование)
4.	Основные понятия и правила игры	10	5	5	Текущий (тестирование)
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	10	62	Промежуточный (контрольные испытания)
6.	Техническая подготовка	65	10	55	Промежуточный (контрольные испытания)
7.	Тактическая подготовка	55	10	45	Промежуточный (контрольные испытания)
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45	10	35	Промежуточный (контрольные испытания)
9.	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	10	-	10	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10.	Контрольные испытания (мониторинг)	3	-	3	Итоговый (сдача нормативов)
11.	Медицинское обследование	2	-	2	
Итого		276	59	217	

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. «Введение в программу Техника безопасности» (4 часа).

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Форма проведения: лекция, демонстрация видеопособий.

Раздел 2. «История вида спорта» (6 часов).

Теория: История появления игры, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Форма проведения: лекция, занятие-викторина.

Раздел 3. «Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня» (4 часа).

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях настольным теннисом. Гигиена тела. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Способы закаливания организма. Режим питания и режим дня юного спортсмена.

Форма проведения: лекция, занятие-экскурсия.

Раздел 4. «Основные понятия и правила игры» (10 часов).

Теория: Основные понятия и правила игры в настольный теннис. Спортивная терминология. Методика и правила судейства. Понятие о волевых качествах спортсмена.

Форма проведения: видеолекция, тренировочное занятие, занятие-викторина.

Раздел 5. «Общая физическая подготовка (ОФП)» (72 часа).

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, 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.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 6. «Техническая подготовка» (65 часов).

Теория: Хват ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 7. «Тактическая подготовка» (55 часов).

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие, учебная игра.

Раздел 8. «Специальная физическая подготовка (СФП)» (45 часов).

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций. Специальная выносливость, ловкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры.

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в настольный теннис. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Имитационные упражнения. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные упражнения.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

Раздел 9. «Учебно-тренировочные игры. Соревнования» (10 часов).

Практика: Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в игре. Учебно-тренировочные игры по настольному теннису, соревнования.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие, учебные игры, соревнования и контрольные игры.

Раздел 10. «Контрольные испытания (мониторинг)» (3 часа).

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Настольный теннис». Сдача контрольных нормативов.

Форма проведения: контрольное занятие (итоговое).

Раздел 11. «Медицинское обследование» (2 часа).

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб. Обучение способам самостоятельного контроля за состоянием здоровья.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа
2.								
3.				групповая	2	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа
4.								
5.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ Обоянская спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
6.				групповая	3	История вида спорта	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа
7.								
8.								
9.								Опрос, беседа Наблюдение
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.				групповая	4	ОФП	Спортивный зал Спортивной школы	Сдача нормативов
20.								

21.	Октябрь						
22.							
23.				групповая	3	История вида спорта	Спортивный зал Спортивной школы
24.							Опрос, беседа
25.							
26.				групповая	6	Основные понятия и правила игры	Спортивный зал Спортивной школы
27.							Опрос, беседа
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							
33.							
34.							
35.							
36.				групповая	10	Техническая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы
37.							Опрос, беседа
38.							
39.							
40.							
41.							
42.							
43.							
44.				групповая	6	ОФП	Спортивный зал Спортивной школы
45.							Опрос, беседа
46.							
47.							
48.	Ноябрь						
49.				групповая	8	ОФП	Спортивный зал Спортивной школы
50.							Опрос, беседа Показ упражнения
51.							

52.								
53.								
54.								
55.								
56.								
57.								
58.								
59.								
60.								
61.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа
62.								
63.								
64.								
65.								
66.								
67.								
68.								
69.	Декабрь							
70.								
71.								
72.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа Показ упражнения
73.								
74.								
75.								
76.								
77.								
78.								
79.				групповая	4	ОФП	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
80.								
81.								
82.								
83.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение

84.								
85.								
86.								
87.								
88.								
89.								
90.								
91.								
92.								
93.								
94.								
95.								
96.								
97.								
98.								
99.								
100.								
101.								
102.								
103.								
104.								
105.								

106.	Январь							
107.								
108.								
109.								
110.								
111.								
112.								
113.				групповая	2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа
114.								
115.								
116.								
117.								
118.								
119.								
120.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
121.								
122.								
123.								
124.								
125.								
126.	Февраль							
127.								
128.								
129.								
130.				групповая	11	Техническая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
131.								
132.								
133.								
134.								
135.								

136.	Март							
137.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
138.								
139.								
140.								
141.								
142.								
143.								
144.								
145.								
146.								
147.								
148.				групповая	10	Техническая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
149.								
150.								
151.								
152.								
153.								
154.								
155.								
156.								
157.								
158.	Март			групповая	15	СФП	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
159.								
160.								
161.								
162.								
163.								
164.								
165.								
166.								
167.								

168.								
169.								
170.								
171.								
172.								
173.								
174.				групповая	5	СФП	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа Наблюдение
175.								
176.								
177.								
178.				групповая	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал Спортивной школы	Беседа, опрос
179.								
180.								
181.								
182.								
183.								
184.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
185.								
186.								
187.								
188.								
189.								
190.	Апрель							
191.								
192.				групповая	15	СФП	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
193.								
194.								
195.								

196.								
197.								
198.								
199.								
200.								
201.								
202.								
203.								
204.								
205.				групповая	12	Техническая подготовка	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
206.								
207.								
208.								
209.								
210.								
211.								
212.								
213.								
214.								
215.								
216.								
217.	Май			групповая	3	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
218.								
219.				групповая	3	Учебно- тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
220.								
221.								
222.								
223.					2	Учебно- тренировочные игры.	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
224.								

					Соревнования		
225.			групповая	2	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
226.							
227.			индивидуальная	5	СФП	Спортивный зал Спортивной школы	Наблюдение
228.							
229.			индивидуальная	3	Контрольные испытания	Спортивный зал спортивной школы (стадион)	Приём нормативов
230.							
231.			групповая	5	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Осмотр
232.							
233.			индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
234.							
235.			групповая	20	ОФП	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Наблюдение
236.							
237.							
238.							
239.							
240.							
241.							
242.							
243.							
244.							
245.							
246.							
247.							
248.							
249.							
250.							
251.							

252.	июнь							
253.								
254.								
255.								
256.								
257.								
258.								
259.								
260.								
261.	июль			групповая	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Опрос, беседа
262.								
263.				групповая	4	Основные понятия и правила игры	Спортивный зал Спортивной школы	Опрос, беседа
264.								
265.								
266.								
267.								
268.								
269.								
270.				групповая	11	Тактическая подготовка	Спортивный зал спортивной школы, городской пляж	Наблюдение
271.								
272.								
273.								
274.								
275.								
276.								

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

3.2. Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

3.3. Методическое обеспечение занятий

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

Дидактические материалы:

- набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой);
- правила игры, схемы.

Основой **третьего компонента** – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- диагностические и контрольные материалы;
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические: упражнения;

- метод игры;

- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- беседы;

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования, дискуссии, круглые столы);

- просмотр видеозаписей.

3.4. Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 4

Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, виду спорта	Д	
1.2	Методические издания для тренеров-преподавателей	Д	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Технико-тактическая подготовка по виду спорта
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам	Д	видеозаписи тренировочных занятий, спортивных соревнований
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Теннисная ракетка	К	
4.2	Теннисный мяч	К	
4.3	Перекладина навесная универсальная	Г	
4.4	Скакалка	К	
4.5	Секундомер	Д	
4.6	Гимнастическая скамейка	Г	
4.7	Стол теннисный	Г	
4.8	Сетка для настольного тенниса	Г	
4.9	Гимнастические маты	Г	
4.10	Гимнастическая стенка	Г	
4.11	Мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный	Д	
4.12	Резиновый мяч (лёгкий)	Д	
4.13	Свисток	Д	
4.14	Координационная лесенка	Д	Верёвочная (для напольного использования)
4.15	Фишки	Г	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Открытый стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Гимнастический городок	Д	

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО [7]);
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Контрольные испытания

Таблица 5

Контрольные нормативы (ОФП)

юноши

№	Вид упражнения	Возраст				
		8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	16-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	≥7,46
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	≤16,1
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	≤15,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	≤25,9
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67	≥68
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	≥128

7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	≥216
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	≤9,1

девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	16-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92	≥6,93
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	≤17,7
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	≤17,5
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28	≤28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	≥53
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	≥128
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	≥181
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	≤9,8

Таблица 6

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.

9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель и задачи воспитания

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

Цель данной программы — создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных

ориентиров.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.
- участие групп в реализации ключевых дел.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление

4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособ. – М.: Пед. общ-во России, 2013. – 512 с.
2. Открытая платформа «Спортивная Россия»: сайт / Некоммерческое партнерство «Национальная ассоциация центров спортивной информации». – URL: <http://www.infosport.ru> (дата обращения: 21.05.21). – Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
3. Подвижные игры: учеб. для студентов вузов/Под ред. Л.В. Былеева и др. – М.: Физическая культура, 2017. – 283 с.
4. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богущас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Литература для родителей:

6. Правила настольного тенниса: сайт / Российский портал о настольном теннисе, 2005. – URL: <http://rustt.ru/asp/razdel/5> (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

Литература для детей:

7. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

8. Нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/norms>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

9. Техника: сайт / Российский портал о настольном теннисе, 2005. – URL: <http://rustt.ru/asp/razdel/7> (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

10. История: сайт / Российский портал о настольном теннисе, 2005. – URL: <http://rustt.ru/asp/razdel/7> (дата обращения: 20.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.