

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

отрено
огическим советом
Курагинской СОШ №3
кол № 8 от «30» 05 2022

Утверждаю
Директор МБОУ
Курагинской СОШ №3
И.А. Андрусов
Приказ № 8 от «30» 05 2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный теннисист»

Направленность программы:
физкультурно- спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 2 года, 216 часов

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Порошин Валерий Викторович

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юный теннисист», далее - Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа является базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в объединении программного материала в целостную систему спортивно-оздоровительной подготовки и предполагает осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды района, учреждения по

данному виду спорта, привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время внимание к проблеме сохранения и укрепления здорового образа жизни усиливается во многих странах мира. Задатки для развития спортивных способностей присущи многим детям. Нужно суметь раскрыть их. Это возможно только в результате педагогической деятельности создающей условия для выявления способностей и творческого развития обучающихся.

Массовое школьное образование ориентировано на физическое развитие обучающихся. В школе, как правило, нет программ специально направленных на развитие самостоятельности в выборе видов спорта. Больше таких возможностей имеется у педагога дополнительного образования. Дополнительное образование детей - это создание условий для развития личности с учётом её индивидуальных способностей, ценностных ориентаций и мотивов, а не механическая достройка базового образования. Поэтому в основе образовательной программы находится идея развития личности, её самоопределения и самореализации, т.е. личностно-ориентированной и социально - педагогической поддержки ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

- развитию оперативно-игрового мышления, логики, аналитических и других умений и навыков, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;
- созданию благоприятных условий для их профессионального самоопределения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом обучающихся.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Отличительная особенность программы в том, что учебные занятия имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в добровольной заинтересованности обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для обучающихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на

занятиях по программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребёнка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремлённость и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

В процессе освоения данной программы, обучающиеся получают углубленные знания по технике и методике настольного тенниса. Осуществляется воздействие на их физическое развитие, формируется понятие здорового образа жизни, развивается система профилактики и коррекции здоровья.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 12 до 17 лет.
Количество обучающихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек.

2 год обучения – 6-15 человек.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на базовый уровень освоения и предполагает 2 года обучения при условии 3 часов занятий в неделю.

Общий объем программы составляет 216 часов, которые распределяются следующим образом:

1 год обучения – 108 часов в год, 3 часа в неделю;

2 год обучения – 108 часов в год, 3 часа в неделю.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

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. Учащимся младшего школьного возраста теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед. В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий. По окончании программы в полном объеме обучающийся получает документ о дополнительном образовании установленного образца.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис; – способствовать формированию игрового стиля

воспитательные:

- формировать умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- воспитать выдержку, терпение, волю к победе;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

развивающие:

- способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера;

- развить ловкость, быстроту реакции и выносливость

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование учебных групп.	2		2	Тестирование
2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Техника игры.	20	5	15	Тестирование
3	Тактика игры	30	8	22	Практическое задание
4	Общая физическая подготовка	20	2	18	Практическое задание Текущий контроль (тестирование, показатели специальной физической подготовки)
5	Игровая подготовка	34	-	34	Игра на счёт.
6	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование, Контрольная игра
7		108	15	93	

Содержание программного материала 1 года обучения

Раздел 1. Комплектование учебных групп. Входной контроль

Теория. Комплектование учебных групп Входной контроль. Правила поведения в учреждении, на занятиях и переменах.

Раздел 2. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Техника игры

Теория. История игры в настольный теннис, знакомство с правилами игр, подачи.

Практика. Показ правильной стойки у стола, передвижений, выпад влево, выпад вправо. Показ правильной хватки ракетки. Знакомство с техникой парных игр. Знакомство с техникой сложных подач. Набивание мяча. Отработка удара на тренажёре «робот»

Раздел 3. Тактика игры

Теория. Знакомство с тактикой игры. Тактика сложных подач. Знакомство со сложными ударами (подрезка слева, подрезка справа), с индивидуальным стилем игры, с техникой быстро-атакующего удара.

Практика. Отработка удара «накат» справа, слева. Отработка сложных ударов. Игры на счёт с применением тактических действий.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Практика. Подвижные игры, скоростные игры (мельница, паровозик, крутиловка). Бег, прыжки, специальные физические упражнения. Спортивные игры, эстафеты.

Раздел 5. Игры и соревнования

Теория. Знакомство с правилами игр, правила поведения на соревнованиях, правила подачи, знакомство с терминологией при судействе.

Практика. Игры на счёт, применение индивидуальной тактики игры.
Раздел 6. Промежуточная аттестация

Контрольная игра-зачёт (игра на счёт с занесением результатов в турнирную таблицу).

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Текущий (входной контроль).	2		2	Тестирование
2	Закрепление техники игры. Работа на «роботе»	20	5	15	Тестирование
3	Индивидуальный подбор тактики игры	30	8	22	Практическое задание
4	Общefизическая подготовка	20	2	18	Практическое задание Текущий контроль (тестирование, показатели специальной физической подготовки)
5	Игры соревнования, турниры, судейство игр	34	-	34	Игра на счёт.
6	Итоговая аттестация	2		2	Тестирование, Контрольная игра
7		108	15	93	

Содержание программного материала 2 года обучения

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. Текущий (входной контроль).

Теория. Правила поведения в учреждении, на занятиях и переменах. Входное тестирование. Ознакомление с планом работы на год. Техника безопасности. Инструктаж по охране труда.

Раздел 2. Закрепление техники игры. Работа на «роботе»

Теория. Повторение правил игры, подачи, знакомство с нововведениями в правилах.

Практика. Техника игры из левосторонней стойки, техника игры из нейтральной стойки, передвижение у стола. «Накат» справа из правосторонней стойки, «накат» слева из правосторонней стойки. Работа на «Роботе».

Раздел 3. Индивидуальный подбор тактики игры

Теория. Имитационный показ на тренажёре движение ракетки. Движение ракетки при подаче с нижним вращением.

Практика. Тактика атакующего стиля, тактика защитного удара, освоение подачи с нижнебоковым вращением мяча (всер).

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Теория. Знакомство с возрастными нормативами.

Практика. Бег, прыжки на скакалке, упражнения, специальные упражнения, подвижные игры у стола (мельница, паровозик).

Раздел 5. Игры соревнования, турниры, судейство игр

Теория. Повторение правил поведения на соревнованиях, повторение терминов при судействе игр.

Практика. Игры на счёт в группе, в объединении, участие в городских соревнованиях. Судейство игр.

Раздел 6. Итоговая аттестация

Контрольная игра-зачёт (игра на счёт с занесением результатов в турнирную таблицу).

1.4. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

образовательные (предметные):

- правильную стойку у стола, для выполнения ударов;
- правила игры и системы проведения соревнований;
- уверенно выполнять удары срезкой;

метапредметные:

- терминологию по образовательному предмету;
- историю развития настольного тенниса, информацию о ведущих теннисистах;

личностные:

- психологические особенности в игре;
- коммуникативные навыки и умения взаимодействовать с обучающимися, в коллективе;

К концу 2 года обучения обучающиеся овладевают следующими образовательными компетентностями:

образовательные (предметные):

- самостоятельно применять индивидуально защитный и атакующий стиль игры;
- применять технику, тактику игры в настольный теннис;

метапредметные:

- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- слушать и слышать педагога;

личностные:

- преодолевать психологический барьер при проигрыше в соревнованиях;
- уметь самостоятельно проводить соревнования.

Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Время осенних, зимних и весенних каникул являются рабочим временем педагогических работников организации.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во уч. часов	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1	2022-2023	Сентябрь 2022г	Май 2023г	36	108	108	Среда Пятница суббота	Декабрь 2022г Май 2023г
2	2023-2024	Сентябрь 2023г	Май 2024г	36	108	108	Среда Пятница суббота	Декабрь 2023г Май 2024г

2.2. Условия реализации Программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Учебно - практическое оборудование:

- теннисные мячи- 10 шт;
- теннисные столы- 3 шт;
- ракетки теннисные – 10 шт;
- гимнастические маты- 10 шт;
- гимнастические скакалки- 10 шт;
- секундомер- 1шт;
- рулетка – 1шт;
- технические средства обучения (ПК, ноутбуки, робот-тренажер «РОБОПОНГ»).

Информационное обеспечение (интернет – ресурсы):

- видеоролики;
- РФТ (российская федерация теннисистов);
- учительский портал;
- открытый класс;
- сетевые образовательные сообщества.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования 1 категории или без категории, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации и контроля

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объема содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 9-12 лет)

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,3-4,2	4,2-4,1
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)		
3.	бег 300 м (мин)	1,10-1,06	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,10-1,47
5.	прыжок в длину с места (см)	160-165	165-170
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)		
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)		

Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 9-12 лет)

№ п/п	Наименование технико-тактического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат слева по диагонали	30 и более	хорошо

2.	накат слева по диагонали	от 20 до 30 30 и более	удовлетворительно хорошо
3.	сочетание наката справа и слева в правый угол	от 20 до 30 20 и более	удовлетворительно хорошо
4.	сочетание наката справа и слева в левый угол	от 15 до 20 20 и более	удовлетворительно хорошо
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	от 15 до 20 5 и менее	удовлетворительно хорошо
6.	сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	от 5 до 8 15 и менее	удовлетворительно хорошо
7.	подачи справа (слева) накатом	от 15 до 20 8	удовлетворительно хорошо
8.	подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	6 9 7	удовлетворительно хорошо удовлетворительно

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 13-14 лет)

п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,2	3,9
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)		
3.	бег 300 м (мин)	1,01	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,41
5.	прыжок в длину с места (см)	180-185	195-205
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)		
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)		

Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 13-14 лет)

п/п	технико-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)	75-80	95-100
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)	80-90	90-95
3.	имитация удара накатом слева за 2 мин (кол-во раз)	105-110	110-125
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин (кол-во раз)	110-125	110-125

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)

п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую	-----	65-70

7.	скамейку за 30с (количество раз) сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40
Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)			

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40

Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40

Нормативные требования по специальной физической подготовке
(возраст 15-17 лет)

№ п/п	техничко-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин	- 80 85	- 120 125
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин	95-100	100-105
3.	имитация удара накатом слева и накатом справа за 2 мин (кол-во раз)		
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин	185-210	195-220
5.	перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)		
6.	перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-22	30-35
7.	перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-23	28-32

Нормативные требования по специальной физической подготовке
(возраст 15-17 лет)

п/п	техничко-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин	- 80 85	- 120 125
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин	95-100	100-105
3.	имитация удара накатом слева и накатом справа за 2 мин (кол-во раз)		
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин	185-210	195-220
5.	перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)		
6.	перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-22	30-35
7.	перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-23	28-32

Нормативные требования по технико-тактической подготовке
(возраст 15-17 лет)

№ п/п	наименование технического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	90 и более от 80 до 90	хорошо удовлетворительно
2.	накат слева по диагонали	95 и более от 85 до 95	хорошо удовлетворительно
3.	топ-спин справа с подрезки	2 серии по 12 раз 2 серии по 6 раз	хорошо удовлетворительно
4.	топ-спин слева с подрезки	2 серии по 10 раз 2 серии по 6 раз	хорошо удовлетворительно
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно
7.	выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно

Итоговые нормативы по завершению дополнительной общеобразовательной программы

1. Ответить на пять вопросов по теории и подготовки в настольном теннисе.
2. Провести самостоятельно занятие с младшими обучающимися в роли инструктора.
3. Принять участие в соревнованиях по календарному плану школы
4. Принять участие в организации и судействе соревнований.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Контрольные упражнения	1-2 год обучения					
	мальчики уровень			девочки уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1 кг /см/	800	700	600	700	600	550

2.4. Методические рекомендации

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
3. Беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающегося, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по техническим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы:

Принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

- *информационно-коммуникативные технологии* - умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео) где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-волейболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий волейболом;
- *здоровьесберегающие технологии* - соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота , тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, смена благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;
- *игровые технологии* - способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышение мотивации к систематическим занятиям волейболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционально фона занятий, преодоления скованности и

боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях.(эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);
 - *групповые технологии* – отработка определенных схем взаимодействия в группах.

Алгоритм учебного занятия

№	содержание	время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись
2	Ходьба с заданием, разминка: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега
4	Новая тема: - описание, показ, схема. Закрепление: - объяснение, схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – настольный теннис.	26 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	2 мин	

2.5. Список литературы для педагогов:

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6+1 [Текст]. учеб. пособие/М., 2005.-230с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. [Текст] учеб. пособие. / «Физкультура и спорт».2000.-252с.
3. Барчукова, Г.В., Мизин.А.Н., Настольный теннис в вузе. [Текст] М., учеб. пособие/«Советский спорт» 2002.-130с.
4. Барчукова Г.В, Мизин, А.Н., Физическая культура: настольный теннис. [Текст] ТВТ Дивизион М.,2015.-309с.
5. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис.[Текст].учеб. пособие/.М., 2002.- 47с.
6. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М, О.В. Матыцин В.М Теория и методика настольного тенниса.[Текст].учеб. пособие/ М., 2006.-525с.
7. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех. [Текст].учеб. пособие./М.,2008.-205с.
8. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис[Текст]. учеб. пособие/ М.,2001.-138с.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. [Текст].методическое пособие/М.,2010.-297с.
10. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в

настольном теннисе.[Текст]. учеб. пособие ./ М., 2001.-203с.

11. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. [Текст]учеб. пособие. М., 2002.-143с.

12. Программа для ДЮСШОР,[Текст]. М., 2004.-220с.

13. Серова, Л.К., Скачков, А.Г. Умей владеть ракеткой[Текст].учеб. пособие/ . Лениздат. 2000.73с.

14. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым.[Текст] учеб. пособие/. М., 2005.272с.

15. Иллюстрированный журнал для профессионалов настольного тенниса. Ревю. Сборник статей.[Текст] Государственный комитет Российской Федерации печати информации. 2018, №8 - 10

16. Информационно – методический журнал. ТАБЛЕ ТЕННИС. сборник статей. Государственный комитет Российской Федерации по печати и информации. 2018 №1-8

17. Учебный видео- ильм. Уроки игры в настольный теннис «Уроки, задания, правила» М,2006.

2.6. Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Аграшенков А.А. «Психология на каждый день» советы, рекомендации, тесты[Текст]. Вече*АСТ М 1997.-470с.

2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.[Текст]учеб. пособие./ «Физкультура и спорт».2000.-252с.

3. Барчукова Г.В., Мизин. Настольный теннис в вузе. [Текст] М., учеб. пособие/«Советский спорт» 2002.-130с.

4. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис.[Текст].учеб. пособие/.М.,

5. 2002.- 47с.

6. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех.[Текст].учеб. пособие./М.,2008.-205с.

7. Богущас М-В.М. Играем в настольный теннис[Текст]. учеб. пособие/ М.,2001.-138с.

8. Серова, Л.К., Скачков, А.Г. Умей владеть ракеткой[Текст]. учеб. пособие/ . Лениздат. 2000.73с.

9. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым.[Текст] учеб. пособие/. М., 2005.272с.

10. Информационно – методический журнал: Настольный теннис. сборник статей [Текст] Государственный комитет Российской Федерации печати и информации. 2018, №1-8.

11. Иллюстрированный журнал для профессионалов настольного тенниса. Ревю. Сборник статей.[Текст] Государственный комитет Российской Федерации печати информации. 2018, №1 - 10

12. Информационно – методический журнал. ТАБЛЕ ТЕННИС. сборник статей. Государственный комитет Российской Федерации по печати и информации. 2018 №1-8

13. Учебный видео- фильм. Уроки игры в настольный теннис. «Уроки, задания, правила» М., 2006г.

Оценочные материалы

Диагностика «Что я знаю про настольный теннис?»

Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

- ☐ Спорный мяч
- ☐ Переигровка
- ☐ Мяч в игре
- ☐ Фол

2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

- ☐ Над или вокруг комплекта сетки
- ☐ Над комплектом сетки
- ☐ Над или под комплектом сетки

3) Чем нельзя играть в настольный теннис?

- ☐ Пластмассовым мячом
- ☐ Целлулоидным мячом
- ☐ Резиновым мячом
- ☐ Можно играть любым из этих мячей

4) Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?

- ☐ 2 мм
- ☐ 2,2 мм
- ☐ 3 мм
- ☐ 4 мм

5) Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 10

6) Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?

- ☐ Любой рукой или ракеткой
- ☐ Только ракеткой
- ☐ Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава
- ☐ Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья

7) При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

- ☐ Да
- ☐ Нет

8) Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?

- ☐ Присудить очко его сопернику
- ☐ Попросить игроков переиграть очко
- ☐ Снять 1 очко у этого игрока
- ☐ Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

9) Что не запрещено участнику соревнований?

- ☐ Вступать в пререкания с судьями и соперниками
- ☐ Затягивать преднамеренно игру
- ☐ Пинать бортики соседней игровой площадки
- ☐ Все вышеперечисленное запрещено

10) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?

- ☐ Сторону стола
- ☐ Мяч для игры
- ☐ Ракетку для игры
- ☐ Право подавать первым во второй партии

ТЕСТ «Правила настольного тенниса»

1) До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- ☐ Пока не надоест
- ☐ До 21
- ☐ До 13
- ☐ До 11
- ☐ До 7

2) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- ☐ Должен сделать вид, что ничего не слышал
- ☐ Должен сделать устное внушение этому игроку
- ☐ Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
- ☐ Должен показать игроку желтую карточку

3) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- ☐ Чем больше, тем лучше
- ☐ Один
- ☐ Двое
- ☐ Трое
- ☐ Четверо

4) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

- ☐ 2 минуты
- ☐ 3 минуты
- ☐ 5 минут
- ☐ 10 минут

5) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

☐

☐ 40 мм

☐ 44 мм

☐ Правилами это не регулируется

6) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

☐ Играть в полную силу

☐ Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде

☐ Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей

☐ Благодарить зрителей по окончании встречи

7) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

☐ Не менее 10 см

☐ Не менее 16 см

☐ Не менее 26 см

☐ Можно не подбрасывать

8) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0.

Как распределились места в этой группе?

☐ 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов

☐ 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров

☐ Все трое участников заняли 1 место

9) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

☐ Объявить минутный перерыв для устранения

☐ Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар

☐ Поднять руку вверх, тем самым остановив игру

☐ Продолжить встречу так, словно ничего не произошло

☐ Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

10) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

☐ Красного

☐ Зелёного

☐ Белого

☐ Жёлтого

11) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?

☐ Да

☐ Нет

12) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

☐ 75 см

☐ 76 см

☐ 77 см

☐ 78 см

☐ Правилами это не регулируется

13) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- ☐ 1 минута
- ☐ 2 минуты
- ☐ 3 минуты
- ☐ 5 минут
- ☐ ограничений нет
- 14) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
 - ☐ Только чёрного, красного, зелёного или синего
 - ☐ Любого
 - ☐ Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
 - ☐ Чёрного и ярко-красного
 - ☐ Правилами это не регулируется
- 15) Каковы размеры стола для настольного тенниса?
 - ☐ Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
 - ☐ Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
 - ☐ Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
 - ☐ Правилами это не регулируется
- 16) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
 - ☐ Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
 - ☐ Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
 - ☐ В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
 - ☐ Если в партии разыграно 18 или более очков
- 17) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
 - ☐ Всегда имеет такое право
 - ☐ После игры
 - ☐ В перерывах между партиями
 - ☐ Во время игры и в перерывах между розыгрышами
- 18) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
 - ☐ Правилами это не регулируется
 - ☐ 16 см
 - ☐ 15 см
 - ☐ 15,25 см

ТЕСТ «История настольного тенниса»

- 1) Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?
 - ☐ Китая
 - ☐ Японии
 - ☐ Советского Союза
 - ☐ Венгрии
 - ☐ ГДР
- 2) В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?

☐	В	1901	году
--------------------------	---	------	------

- ☐ В 1917 году
- ☐ В 1926 году
- ☐ В 1934 году

3) В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?

- ☐ В Лозанне (Швейцария)
- ☐ В Берлине (Германия)
- ☐ В Лондоне (Великобритания)
- ☐ В Москве (Россия)
- ☐ В Нью-Йорке (США)

4) Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?

- ☐ Пробкой от шампанского
- ☐ Резиновым мячом
- ☐ Целлулоидным мячом

5) Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?

- ☐ Все ниже перечисленные были
- ☐ Ма Лонг
- ☐ Жан Жике
- ☐ Рю Сын Мин
- ☐ Ма Лин

6) Кто из перечисленных спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?

- ☐ Владимир Самсонов
- ☐ Ян-ОвеВальднер
- ☐ ЙоргРосскопф
- ☐ Жан-Филипп Гасьен

7) Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?

- ☐ Лайма Балайшите
- ☐ Валентина Попова
- ☐ Зоя Руднова
- ☐ Светлана Гринберг

8) В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- ☐ В 1980
- ☐ В 1984
- ☐ В 1988
- ☐ В 1992
- ☐ В 1996

9) В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?

- ☐ В 1926
- ☐ В 1928
- ☐

☐ В 1931

10) В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?

☐ В 1988

☐ В 2000

☐ В 2003

☐ В 2010

11) В каком году было введено правило, запрещающее подкручивать шар пальцами при подаче?

☐ В 1926

☐ В 1937

☐ В 1952

☐ В 1986

12) Что из перечисленного никак не связано с настольным теннисом?

☐ Флим-Флам

☐ Пинг-Понг

☐ Госсима

☐ Виф-Ваф

☐ Сепактакро

13) В каком году федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса?

☐ В 1926

☐ В 1927

☐ В 1954

☐ В 1969

14) Кто придумал использовать целлулоидный мяч для игры в настольный теннис?

☐ Чарлз Бакстер

☐ Джеймс Гибб

☐ Джон Джаке

☐ Е.К. Гуд

15) Кто впервые догадался реконструировать ракетку, наклеив на нее кусок губчатой резины?

☐ Чарлз Бакстер

☐ Джеймс Гибб

☐ Джон Джаке

☐ Е. К. Гуд

16) В каком году СССР впервые выиграл золото на чемпионате мира по настольному теннису?

☐ В 1969

☐ В 1971

☐ В 1973

☐ В 1975

17) Кто был самым первым президентом Международной федерации настольного тенниса?

- ☐ Билл Поуп
- ☐ Айвор Монтегю ☐
- Джордж Росс
- ☐ Роланд Якоби ☐
- Фритц Грубер

18) Кто из спортсменов завоевал самое ольшое количество золотых медалей на чемпионатах мира по настольному теннису?

- ☐ Рихард Бергман ☐
- Ма Лин
- ☐ Мария Меднянски ☐
- Ян-Уве Вальднер ☐
- Виктор Барна

19) Кто был самым первым чемпионом мира по настольному теннису?

- ☐ Золтан Мехлович ☐
- Виктор Барна
- ☐ Рихард Бергман ☐
- Роланд Якоби

20) Кто из советских спортсменок стала самой юной победительницей чемпионатов СССР?

- ☐ Зоя Руднова
- ☐ Лайма Балайшите ☐
- Светлана Гринберг
- ☐ Валентина Попо