

Раздел 1. Основные характеристики программы

**1.1 Пояснительная записка**

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся**.**

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям, выявление одаренных обучающихся и их подготовка к поступлению на обучение в МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО по «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта настольный теннис.

**Актуальность** общеобразовательной общеразвивающей программынастольный теннис заключается в оздоровительном эффекте подготовки настольным теннисом в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Настольный теннис оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении за столом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Настольный теннис благотворно воздействует сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия настольным теннисом способствуют физическому развитию школьников, особенно влияя на развитие таких двигательных качеств как выносливость, сила, ловкость. Доступность настольного тенниса делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к настольному теннису, здоровому образу жизни.

**Направленность программы -** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы –** государственный язык РФ – русский,

**Уровень освоения –** продвинутый.

**Адресат программы -** программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13 – 18 лет, освоивших общеобразовательную общеразвивающую программу настольный теннис базовый уровень, независимо от пола, проживающих на территории ЛГО, не имеющих противопоказаний и отклонений в здоровье. Прием на обучение осуществляется при наличии медицинской справки.

**Организация образовательного процесса:** формирование групп осуществляется в концеучебного года (май),на основании сданных тестов на наличие специальных знаний и навыков, определенной физической и практической подготовки по настольному теннису.

Объём программы – 324 часа. Срок реализации программы – 3 года. Общий объём программы – 972 часа.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 3 часа (всего 9 часов в неделю).

Занятия проводятся в спортивном зале, по ОФП (общей физической подготовке) с использованием подвижных и спортивных игр.

Форма обучения – очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповые занятия.

**Наполняемость группы** 15-25 человек.

**Срок реализации** программы - 9 месяцев.

1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитиедвигательной активности обучающихся г. Лесозаводска 13-18 лет путём вовлечения их в регулярные занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

**Воспитательные:**

-Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, внимание, настойчивость и волевые качества, умение заниматься самостоятельно.

-Воспитать сознательный интерес к занятиям настольным теннисом.

-Воспитать элементарные навыки судейства;

-Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

-Развивать природный потенциал каждого школьника;

-Развивать мотивацию и положительное отношение школьника занятиям физической культурой и спортом.

-Развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений).

-Укреплять здоровье учащихся через закаливание организма, гигиену, здоровое питание, соблюдение режима дня.

Обучающие:

-Научить основам техники передвижения за теннисным столом.

-Научить использовать двигательные качества при передвижении за теннисным столом.

-Научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

-Научить правильно оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

-Применять терминологию по настольному теннису в тренировочном и соревновательном процессах.

* 1. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации  и контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **7** | **7** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 1 | 1 | - | собеседование |
| 1.2 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 3 | 3 | - | собеседование |
| 1.3 | Правила, организация и прове-дения соревнований | 3 | 3 | - | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **4** | **105** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 4 | 105 | зачёт |
| 3 | **Специальная**  **физическая подготовка** | **80** | **3** | **77** |  |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 80 | 3 | 77 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **122** | **4** | **118** |  |
| 4.1 | Основные базовые техники в настольном теннисе | 61 | 2 | 59 | наблюдение |
| 4.2 | Обучение основам тактических действий в настольном теннисе | 61 | 2 | 59 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях | **6** |  | **6** | зачёт |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1Тема: Инструкция по технике безопасности

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

**1.2 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Личная гигиена. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах

1.3 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

*Теория:* Первые соревнования теннисистов в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису, положения о соревнованиях.

2.Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1.Тема: Общая и специальная физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП»» в тренировочном процессе**.** Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения:

* Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения для развития физических качеств.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка. Задачи подготовки в воспитании физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация, стойка за теннисным столом, прием и подача мяча.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1Тема: Основные базовые техники настольного тенниса

*Теория***:** Основные базовые техники настольного тенниса

*Практика:* Передвижение за теннисным столом; перемещение одношажным и двухшажным шагом; перемещение приставным шагом; прыжки; повороты; стойка за теннисным столом; прием и подача мяча.

4.2Тема: Обучение основам тактических действий в настольном теннисе

*Теория:* Основныетактические действия в настольном теннисе

*Практика*: Тактика подачи и приема мяча.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации  и контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **7** | **7** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 1 | 1 | - | собеседование |
| 1.2 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 3 | 3 | - | собеседование |
| 1.3 | Правила, организация и прове-дения соревнований | 3 | 3 | - | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **4** | **105** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 4 | 105 | зачёт |
| 3 | **Специальная**  **физическая подготовка** | **60** | **3** | **57** |  |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 60 | 3 | 57 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **142** | **4** | **138** |  |
| 4.1 | Основные базовые техники в настольном теннисе | 71 | 2 | 69 | наблюдение |
| 4.2 | Обучение основам тактических действий в настольном теннисе | 71 | 2 | 69 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях | **6** |  | **6** | зачёт |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1Тема: Инструкция по технике безопасности

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

**1.2 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Личная гигиена. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах

1.3 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

*Теория:* Первые соревнования теннисистов в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису, положения о соревнованиях.

2.Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1.Тема: Общая и специальная физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП»» в тренировочном процессе**.** Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения:

* Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения для развития физических качеств.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка. Задачи подготовки в воспитании физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация, стойка за теннисным столом, прием и подача мяча.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1Тема: Основные базовые техники настольного тенниса

*Теория***:** Основные базовые техники настольного тенниса

*Практика:* Передвижение за теннисным столом; перемещение одношажным и двухшажным шагом; перемещение приставным шагом; прыжки; повороты; стойка за теннисным столом; прием и подача мяча. Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа).

4.2Тема: Обучение основам тактических действий в настольном теннисе

*Теория:* Основныетактические действия в настольном теннисе

*Практика*: Тактика подачи и приема мяча. Тактика ударов. Тактика игры атакующего против защитника.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации  и контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **7** | **7** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 1 | 1 | - | собеседование |
| 1.2 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 3 | 3 | - | собеседование |
| 1.3 | Правила, организация и прове-дения соревнований | 3 | 3 | - | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **4** | **105** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 4 | 105 | зачёт |
| 3 | **Специальная**  **физическая подготовка** | **80** | **3** | **77** |  |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 80 | 3 | 77 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **122** | **4** | **118** |  |
| 4.1 | Основные базовые техники в настольном теннисе | 61 | 2 | 59 | наблюдение |
| 4.2 | Обучение основам тактических действий в настольном теннисе | 61 | 2 | 59 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях | **6** |  | **6** | зачёт |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1Тема: Инструкция по технике безопасности

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

**1.2 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Личная гигиена. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах

1.3 Тема: Правила, организация и проведение соревнований

*Теория:* Первые соревнования теннисистов в России и за рубежом. Популярность настольного тенниса в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов. Виды соревнований. Правила соревнований по настольному теннису, положения о соревнованиях.

2.Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

2.1.Тема: Общая и специальная физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП»» в тренировочном процессе**.** Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения:

* Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения для развития физических качеств.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Кроссовая подготовка: бег 300м, 500м, 1000м

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка. Задачи подготовки в воспитании физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Одношажное передвижение за столом, двухшажное передвижение, прыжки, повороты, шаговая имитация, стойка за теннисным столом, прием и подача мяча.

Для развития силы мышц ног и туловища :

-бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;

-прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

-многоскоки;

-прыжки в приседе вперёд-назад, влево - вправо;

-приставные шаги и выпады;

-бег скоростным шагом в различных направлениях;

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1Тема: Основные базовые техники настольного тенниса

*Теория***:** Основные базовые техники настольного тенниса

*Практика:* Передвижение за теннисным столом; перемещение одношажным и двухшажным шагом; перемещение приставным шагом; прыжки; повороты; стойка за теннисным столом; прием и подача мяча. Позиция и стойка.Прием подачи. Блоки.

4.2Тема: Обучение основам тактических действий в настольном теннисе

*Теория:* Основныетактические действия в настольном теннисе

*Практика*: Тактика подачи и приема мяча. Тактика одиночных игр. Тактика парных игр

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

* 1. Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

-сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;

- терминологию по настольному теннису;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- владеть техникой настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обучающийся будет знать правила соревнований;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;

- терминологию по настольному теннису;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- владеть техникой настольного тенниса;

- владеть основами тактики в настольном теннисе;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 3-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

У обучающегося будет;

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обучающийся будет знать правила соревнований;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в России, в регионе и в округе;

- терминологию по настольному теннису;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии настольным теннисом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;

- владеть техникой настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края;

- применять накат справа и слева по диагонали;

- применять накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

- применять накат справа и слева в один угол стола;

- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

- топ-спин справа по подставке справа;

- научаться делать топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ спин слева по подставке.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

* 1. **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо иметь:

**-** спортивный зал.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- столы для настольного тенниса;

- сетки для настольного тенниса;

- ракетки для настольного тенниса;

- мячи для настольного тенниса;

- скакалки гимнастические;

- скамейки гимнастические;

- свисток, секундомер;

- мячи для метания, теннисные, баскетбольные, футбольные;

- тренажеры.

Методическое обеспечение программы:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях настольному теннису», с расписанием занятий.

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Подборка журналов о настольном теннисе.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, специальной и общей физической подготовки и технической подготовки.

Для определения развития обучающихся проводятся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Формы и содержание | Дата проведения |
| Входной (вводный) контроль | Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года) | сентябрь |
| Текущий контроль | Теоретические занятия (собеседования), тренировочные занятия (зачёт), | В течении года |
| Промежуточный  контроль | Соревнования | декабрь, апрель |
| Контрольные и переводные испытания | Контрольные испытания. Соревнования | декабрь, май |

***Вводный контроль*** проводится перед обучением в сентябре с целью выявления способностей обучающихся путем выполнения контрольных заданий на тренировочном занятии и в форме собеседования.

***Текущий контроль*** направлен на оценку освоения разделов учебного

плана, оценку тренировочных или соревновательных циклов обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкуль-турно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обу-чающихся во время тренировочного и соревновательного процесса и прово-дится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразова-тельной программы.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае. Форма контроля - сдача контрольных нормативов по общей, специальной физичес-кой подготовки и технической подготовки и посещение соревнований по настольному теннису и другим видам спорта.

*Промежуточный контроль* проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских сорев-нованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, зада-ний, тренировочных процессов.

***Контрольные******и******переводные*** испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;

-своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;

-перевода обучающихся на следующий этап  обучения по программе настольный теннис.

***Итоговый контроль*** проводится в мае в форме участия во внутришколь-ных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и прово-дится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирование) осуществляется тренером-преподавателем. Данные по каждому обучающе-муся заносятся в протокол и сдаются комиссии по аттестации образователь-ной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной ор-ганизации в течение всего срока действия образовательной программы, и ещё три года после этого. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содер-жания образовательной программы;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль - начало обучения и итоговое испытание - окончание обучения по программе подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех контрольных нормативов. Основные показа-тели оценки: освоение теоретического материала программы, общей физической подготовки, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Для оценки усвоения теоретической части программы проводятся собеседо-вания с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических зна-ний.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Для оценки усвоения теоретической части программы проводятся собеседо-вания с обучающимися для оценки уровня освоения теоретических знаний.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

**Вопросы по теме основы знаний:**

1)Терминология по настольному теннису.

2) Когда состоялись первые соревнования по настольному теннису.

3)Инвентарь для настольного тенниса.

4)Правила ухода за инвентарем для настольного тенниса.

5)Способы закаливания организма.

6)Режим дня учащегося занимающегося спортом.

7) Виды вредных привычек и их профилактика**.**

8)Рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке:**

1)Строевые упражнения. *Собеседование*.

**Вопросы по теме строевые упражнения:**

1)Что такое строй? Шеренга. Фронт.

2)Ширина шеренги. Дистанция.

Управление в строю. Действие в строю.

2) Гимнастические упражнения. Наблюдения. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами

3) Легкоатлетические упражнения. Зачёт.

**Бег - 30м**: Зачёт проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. По команде «Внимание» обучающийся подходит к линии старта и прини-мает позу «высокого старта». Следует команда «марш» и включается трене-ром-преподавателем секундомер и дается отмашка флажком. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:** Зачёт.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги сос-тавляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполне-ние сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Учитывается количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа

без учета времени.

**Прыжок в длину с места.** Зачёт.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток.

4) Спортивные игры. Наблюдение за обучающимися в процессе игр за умением взаимодействовать в команде. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

5)Подвижные игры. Наблюдение. Скорость, выносливость игроков. Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом.

**Оценка уровня специальной подготовки**: Зачёт.

**Набивание мяча**

1.Выполнить упражнение – подбивание обеими сторонами ракетки с отскоком от пола.

 2. Выполнить упражнение: набивание правой/левой стороной ракетки без отскока. Для усложнения выполните его, сидя на полу.

### 3. Выполнить  упражнение: набивать мяч правой стороной ракетки, сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки.

4. Выполнить подбрасывание и удержание теннисного мяча на ракетке. 10 раз.

**Оценка уровня по технической подготовке**. Собеседование*.*

**Вопросы по теме техническая подготовка**:

1)Виды стоек теннисиста.

2)Какие бывают способы прыжков за теннисным столом.

3) Какие бывают способы поворотов за теннисным столом.

4) Какие бывают способы передвижения за теннисным столом.

**Контрольные нормативы. Соревнования**: Участие во внутри школьных и городских соревнованиях по настольному теннису. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях: стойки, повороты, накат мяча, прыжки, прием и подача мяча. Учет всех технических действий игрока за теннисным столом.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для перевода в группы.**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | | | девушки | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (с) |  |  |  | 10,8 | 10,7 | 10,6 |
| Бег на 100 м (с) | 15,30 | 15,2 | 15,1 |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 190 | 192 | 195 | 167 | 168 | 169 |
| Выносливость | Бег 800 м |  |  |  | 3,35 | 3,30 | 3,25 |
| Бег 1000 м | 3,45 | 3,40 | 3,35 |  |  |  |

**2.3.Методические материалы**

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;

- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке теннисистов;

-словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра используются при технической подготовке учащихся, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке;

- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

В процессе реализации программы используются готовые материалы:

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением техники по настольному теннису.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений возрастной группы.

Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

2.4.Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
| Продолжительность учебного  года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2024-  31.12.2024 | 01.09.2024-  31.12.2024 | 01.09.2024-  31.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025-  31.05.2025 | 09.01.2025-  31.05.2025 | 09.01.2025-  31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 13 | 14 | 15 |
| Продолжительность занятия, час | | 3 | 3 | 3 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 324 | 324 | 324 |

**Список использованной литературы**

|  |
| --- |
| 1**.**Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. КноРус. 2020.  22.Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. иЛитрес. 2021. |

3. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Сфера. 2020.

4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Виста спорт. 2020.

5.Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Academia. 2021.