**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 № 185 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Настольный теннис»**

на 2024-2025 учебный год

гр.03-96, 03-97

Год обучения: третий

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет

Автор составитель:

Дорофеева Марина Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Продвинутый»**

**Цель:**Овладение сложной техникой и тактикой настольного тенниса и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

**Задачи:**

Воспитательные:

-повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

Обучающие:

-приобретение спортивно-соревновательного опыта;

Развивающие

-отработка сложных технико-тактических приёмов;

-индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 3 «Продвинутый» обучающиеся

Должны иметь представление:

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах настольного тенниса.

Должны знать:

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения;

-основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Должны уметь:

- выполнять план занятий по настольному теннису;

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;

- совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники настольного тенниса:

- уметь использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга;

Должны владеть:

- навыками применения технико-тактических действий настольного тенниса.

**Содержание Модуля 3**

**Теоретический материал – 12 часов**

- Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности -2 часа;

- Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России – 2 часа;

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена – 2 часа;

- Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте – 2 часа;

- Основы техники и техническая подготовка – 2 часа;

- Промежуточная и итоговая аттестация. Тестирование -2 часа.

**Практический материал – 134 часа**

**1.Общая физическая подготовка –** 30 ч

- 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.

**2.Специальная физическая подготовка –** 36 ч

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

- Упражнения для развития игровой ловкости.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

- Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

- Упражнения с придачей мячу вращения.

**3.Техника игры –** 34 ч

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки):

- правосторонняя;

- нейтральная (основная);

- левосторонняя.

2.Способы передвижений:

- бесшажный;

- шаги;

- прыжки;

- рывки.

3.Способы держания ракетки:

- вертикальная хватка - «пером»;

- горизонтальная хватка - «рукопожатие».

4. Подачи:

- по способу расположения игрока;

- по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением:

- срезка;

- подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча:

- толчок;

- откидка;

- подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением:

- накат;

- топс- удар.

**4.Тактика игры –28** ч

1. Техника нападения:

- техники передвижения (бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища);

-техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника.

- игра в нападении (накат слева, справа).

2. Техника защиты:

*-*техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка).

**5.Промежуточная и итоговая аттестация**– 2 ч (2ч-практика).

**6. Участие в соревнованиях** – 4 ч.

Участие в соревнованиях по настольному теннису согласно плана физкультурно- спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно-тематическое планирование Модуля 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п| | | Тема занятий | Кол-во часов | | | |
| Всего | Теория | Практика | |
| **146** | **12** | **134** | |
| 1. |03.09.24 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 |  | |
| 1. |05.09.24 | | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 2 | 2 |  | |
| 1. |10.09.24 | | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 2 | 2 |  | |
| 1. |12.09.24 | | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 |  | |
| 1. |17.09.24 | | Основы техники и техническая подготовка. | 2 | 2 |  | |
| 1. |19.09.24 | | Общая физическая подготовка.  Строевые упражнения. | 2 |  | 2 | |
| 1. |24.09.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. | 2 |  | 2 | |
| 1. |26.09.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. | 2 |  | 2 | |
| 1. |01.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для шеи и туловища. | 2 |  | 2 | |
| 1. |03.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для всех групп мышц. | 2 |  | 2 | |
| 1. |08.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития силы. | 2 |  | 2 | |
| 1. |10.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития быстроты. | 2 |  | 2 | |
| 1. |15.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития гибкости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |17.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития ловкости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |22.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения типа «полоса препятствий». | 2 |  | 2 | |
| 1. |24.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для развития общей выносливости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |29.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Строевые упражнения. | 2 |  | 2 | |
| 1. |31.10.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. | 2 |  | 2 | |
| 1. |05.11.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. | 2 |  | 2 | |
| 1. |07.11.24 | | Общая физическая подготовка.  Упражнения для шеи и туловища. | 2 |  | 2 | |
| 1. |12.11.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 |  | 2 | |
| 1. |14.11.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |19.11.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |21.11.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 2 | |
| 1. |26.11.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с отягощениями. | 2 |  | 2 | |
| 1. |28.11.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | 2 |  | 2 | |
| 1. |03.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. | 2 |  | 2 | |
| 1. |05.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с придачей мячу вращения. | 2 |  | 2 | |
| 1. |10.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 |  | 2 | |
| 1. |12.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |17.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 |  | 2 | |
| 1. |19.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 2 | |
| 1. |24.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с отягощениями. | 2 |  | 2 | |
| 1. |26.12.24 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | 2 |  | 2 | |
| 1. |09.01.25 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. | 2 |  | 2 | |
| 1. |14.01.25 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения с придачей мячу вращения. | 2 |  | 2 | |
| 1. |16.01.25 | | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 | |
| 1. |21.01.25 | | Специальная физическая подготовка.  Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 |  | 2 | |
| 1. |23.01.25 | | Техника игры.  Основные технические приемы. | 2 |  | 2 | |
| 1. |28.01.25 | | Техника игры.  Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. | 2 |  | 2 | |
| 1. |30.01.24 | | Техника игры.  Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. | 2 |  | 2 | |
| 1. |04.02.25 | | Техника игры.  Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. | 2 |  | 2 | |
| 1. |06.02.25 | | Техника игры.  Подачи: по способу расположения игрока;  по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | 2 |  | 2 | |
| 1. |11.02.25 | | Техника игры.  Технические приемы нижним вращением:  срезка; подрезка. | 2 |  | 2 | |
| 1. |13.02.25 | | Техника игры.  Технические приемы без вращения мяча:  толчок; откидка; подставка. | 2 |  | 2 | |
| 1. |18.02.25 | | Техника игры.  Технические приемы с верхним вращением: накат; топс- удар. | 2 |  | 2 | |
| 1. |20.02.25 | | Техника игры.  Основные технические приемы. | 2 |  | 2 | |
| 1. |25.02.25 | | Техника игры.  Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. | 2 |  | 2 | |
| 1. |27.02.25 | | Техника игры.  Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. | 2 |  | 2 | |
| 1. |04.03.25 | | Техника игры.  Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером»; горизонтальная хватка - «рукопожатие». | 2 |  | 2 | |
| 1. |06.03.25 | | Техника игры.  Подачи: по способу расположения игрока;  по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | 2 |  | 2 | |
| 1. |11.03.25 | | Техника игры.  Технические приемы нижним вращением:  срезка; подрезка. | 2 |  | 2 | |
| 1. |13.03.25 | | Техника игры.  Технические приемы без вращения мяча:  толчок; откидка; подставка. | 2 |  | 2 | |
| 1. |18.03.25 | | Техника игры.  Технические приемы с верхним вращением: накат; топс- удар. | 2 |  | 2 | |
| 1. |20.03.25 | | Техника игры.  Основные технические приемы. | 2 |  | 2 | |
| 1. |25.03.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Техники передвижения (бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги ( одношажный, приставной, скрестный). | 2 |  | 2 | |
| 1. |27.03.25 | | Тактика игры.  Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 | |
| 1. |01.04.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника). | 2 |  | 2 | |
| 1. |03.04.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Игра в нападении (накат слева, справа). | 2 |  | 2 | |
| 1. |08.04.25 | | Тактика игры.  Техника защиты. Техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка). | 2 |  | 2 | |
| 1. |10.04.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Техники передвижения (бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги ( одношажный, приставной, скрестный). | 2 |  | 2 | |
| 1. |15.04.25 | | Тактика игры.  Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 | |
| 1. |17.04.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника). | 2 |  | 2 | |
| 1. |22.04.25 | | Участие в соревнованиях. | 2 |  | 2 | |
| 1. |24.04.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Игра в нападении (накат слева, справа). | 2 |  | 2 | |
| 1. |29.04.25 | | Тактика игры.  Техника защиты. Техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка). | 2 |  | 2 | |
| 1. |06.05.25 | | Тактика игры.  Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). | 2 |  | 2 | |
| 1. |13.05.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Техники подачи (подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника). | 2 |  | 2 | |
| 1. |15.05.25 | | Тактика игры.  Техника нападения. Игра в нападении (накат слева, справа). | 2 |  | 2 | |
| 1. |20.05.25 | | Тактика игры.  Техника защиты. Техники передвижения (сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка). | 2 |  | 2 | |
| 1. |22.05.25 | | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | |
| 1. |27.05.25 | | Итоговая аттестация. | 2 | 1 | 1 | |
| 73. | 29.05.25 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  | | **2** |
|  | | | | | |

**Оценочные материалы к Модулю 3**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | В каком году была образована [Международная федерация настольного тенниса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0)? | А. 1920 г.  Б. 1926 г.  В. 1931 г. | Б |
| 2 | В каком году настольный теннис стал [олимпийским видом спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)? | А.1988 г.  Б. 1990 г.  В. 1989 г. | А |
| 3 | Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис? | А. 2.74м.\*1.52см  Б. 2.00м\*1.5м  В. 2.70м\*1.6м | А |
| 4 | Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис? | А. 1.80м\*15.25см  Б. 1.83м\*15.25см  В.2.00м\*15.30см | Б |
| 5 | Какая масса мяча в настольном теннисе? | А. 2.5 г.  Б. 3 г.  В. 2.7 г. | В |
| 6 | До скольки очков продолжается партия в настольный теннис? | А. 5  Б. 10  В. 11 | В |
| 7 | Какой диаметр мяча в настольном теннисе? | А. 42мм.  Б. 45мм.  В. 40мм. | А |
| 8 | Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече? | А. 1  Б. 2  В. 3 | А |
| 9 | Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола? | А. может  Б. не может  В. может, только 1,5 метра сбоку | Б |
| 10 | Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече? | А. да  Б. нет  В. можно против такой же пары | А |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
| 1. | Упражнение с мячом и ракеткой - набивание  мяча правой и левой стороной ракетки  попеременно | 150 и более |
| 2. | Откидка слева | 20 |
| 3. | Сочетание откидок справа и слева | 20 |
| 4. | Подача справа (в серии из 10 подач по диагонали) | 8-10 |
| 5. | Подача слева (в серии из 10 подач по диагонали) | 7-10 |
| 6. | Бег на 30 м, с | 5 |
| 7. | Прыжок в длину с места, см | 160 |
| 8. | «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек) | 25 |
| 9. | Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек) | 20 |
| 10. | Метание мяча, м | 4 |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | В каком году была образована [Международная федерация настольного тенниса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0)? | А. 1920 г.  Б. 1926 г.  В. 1931 г. | Б |
| 2 | Какая масса мяча в настольном теннисе? | А. 2,5 г.  Б. 3 г.  В. 2,7 г. | В |
| 3 | Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча? | А. красного  Б. зеленого  В. желтого | Б |
| 4 | Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой? | А. 2 мин  Б. 5 мин  В. 10 мин | Б |
| 5 | По сколько подач производит каждый игрок? | А. 1  Б. 2  В. 5 | Б |
| 6 | До скольких очков продолжается партия в настольный теннис? | А. 5  Б. 10  В. 11 | В |
| 7 | Какой диаметр мяча в настольном теннисе? | А. 42мм.  Б. 45мм.  В. 40мм. | А |
| 8 | Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече? | А. 1  Б. 2  В. 3 | А |
| 9 | Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола? | А. может  Б. не может  В. может, только 1,5 метра сбоку | Б |
| 10 | Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан? | А. спорный мяч  Б. переигровка  В. фол | Б |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|
| 1. | Упражнение с мячом и ракеткой - набивание мяча правой и левой стороной ракетки попеременно | 150 и более |
| 2. | Откидка слева | 20 |
| 3. | Сочетание откидок справа и слева | 20 |
| 4. | Накаты по «восьмерке» (играющий по диагонали) | 40 и более |
| 5. | Накаты по «восьмерке» (играющий по прямой) | 40 и более |
| 6. | Бег на 10 м, с | 3,8 |
| 7. | Бег на 30 м, с | 5,6 |
| 8. | Прыжки через скакалку за 45 с | 65 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 |
| 10. | Прыжок в длину с места, см | 160 |

**Методические материалы**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений;

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контрольосуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестацияосуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы разрядов.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

3. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц**  **на группу** | **Степень использования в %** |
| Мячи теннисные | 15шт. | 100% |
| Ракетка | 4шт. | 100% |
| Сетка для настольного тенниса | 1шт. | 100% |
| Теннисный стол | 1шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Список литературы:**

1. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.

2. Горюнов В.М. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.2005.№4.– с. 72-86.

3. Климов С.Е. Дворовый спорт. М.: Советский спорт, 2011.- 152 с.

4.Милоданова Ю.А., Жданов В.Ю., Жданов И.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015. — 128 с.

5. Иванов В. Настольный теннис. 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 192 с.

6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. М.: Информпечать, 2012. — 192 с.

7.Губа В.П., Тарпищев Ш.А., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 13