

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ
РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Подписан цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
DN: C=RU, S=Амурская область, STREET="ул.Советская, д.56", L=
п.Новобурейский, Т=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
, ОГРН=1152813000075, СНИЛС=05862944804, ИНН ЮЛ=2813009821,
ИНН=281300419827, E=buieya-cvt@gambler.ru, G=Ирина Владимировна
, SN=Варламова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей
подписью
Расположение:
Дата: 2023.08.08 09:36:34+09'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.1

ПРИНЯТА:
методическим советом
протокол от 21.02.2023 № 04

УТВЕРЖДЕНА:
директор: _____ И.В. Варламова
приказ от 22.02.2023 № 11

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Первая ракетка»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	6-9 лет
Срок реализации:	1 год
Уровень программы:	ознакомительный
Составитель (разработчик):	Олин Владимир Юрьевич, тренер-преподаватель

п. Новобурейский

2023

1

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Календарный учебный график	21
3. Список литературы	22

1. Комплекс основных характеристик программ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая ракетка» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность Программы заключается в том, что теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, точности удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна Программы состоит в том, что занятия по обучению игре в теннис создают благоприятные условия для развития умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха продолжать бороться до победы, а при неудаче не падать духом. Теннис позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень Программы: ознакомительный.

Отличительные особенности Программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-

тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат Программы. Программа разработана для обучающихся в возрасте 6-9 лет. В этот период происходит физическое и психофизическое развитие ребенка. В первые годы школьной жизни отмечаются существенные изменения в психическом развитии обучающегося, преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается система отношений со сверстниками. Поэтому при разработке Программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности обучающихся.

На обучение по Программе принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Формы и режим занятий. Основная форма обучения - очная, групповая. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Предусмотрен перерыв между занятиями не менее 10 минут. Продолжительность 1 занятия 1 академический час (40 минут).

Срок реализации программы - 1 год. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 72 часа.

Методы обучения – положительного подкрепления, суть метода заключается в том, чтобы увеличить количество правильных действий, тем самым увеличить количество попыток выполнения упражнения, что приведет к качественному выполнению элемента;

метод подражания – больше показывать правильное выполнение и подражанием запоминать физический уровень выполнения упражнения;

метод моделирования (имитация) – ученик самостоятельно выбирает и выполняет упражнения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств, сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, воспитание нравственных и волевых качеств личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития тенниса в нашей стране, области и округе;
- обучить правилам поведения в спортивном зале;
- научить, правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, скорость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к самосовершенствованию;
- воспитать высокие культурные и моральные качества;
- воспитать стремление к участию и достижению высоких результатов в соревнованиях по теннису;
- воспитать позитивное отношение к жизни;
- сформировать общие этические нормы и правила поведения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	наименование раздела/темы	количество часов			формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа, первичная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	педагогическое наблюдение, опрос, обмен мнениями
2.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1	-	педагогическое наблюдение, опрос, обмен мнениями
2.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
2.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	беседа, опрос

	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				
2.4.	Основы техники игры и технической подготовки	1	1	-	педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	2	12	
3.1.	Строевые упражнения	1	0,5	0,5	выполнение упражнений, наблюдение
3.2.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение, опрос
3.3.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.4.	Упражнения для шеи и туловища	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.5.	Упражнения для всех групп мышц	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.6.	Упражнения для развития силы	2	0,5	1,5	выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение
3.7.	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.8.	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.9.	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	педагогическое наблюдение за ОФП
3.10.	Упражнения для развития общей выносливости	3	0,5	2,5	текущий контроль, контрольная тренировка

4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	3	11	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2	0,5	1,5	выполнение упражнений, наблюдение
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	2	0,5	1,5	промежуточная аттестация, прием контрольных нормативов
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	0,5	1,5	выполнение упражнений, опрос
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	0,5	3,5	педагогическое наблюдение
4.5.	Упражнения с отягощениями	4	1	3	контрольная тренировка
5.	Техническая подготовка	16	3	13	
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	2	0,5	1,5	выполнение упражнений, опрос
5.4.	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.5.	Технические приемы нижним вращением	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение

	мяча: срезка, подрезка				
5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	4	-	4	текущий контроль, контрольная тренировка
6.	Тактическая подготовка	8	1	7	
6.1.	Техника нападения	8	1	7	анализ навыков игры
7.	Игровая подготовка	12	-	12	
7.1.	Игры с партнером	6	-	6	анализ умения работать с партнером
7.2.	Игры на счет в парах	6	-	6	анализ работы в команде
8.	Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	2	-	2	итоговая аттестация, соревнования
	ИТОГО:	72	14	58	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Правила игры в настольный теннис

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Тема 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (14 часов)

Тема 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение строевых упражнений.

Тема 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Тема 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного

сустава.

Тема 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Тема 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Тема 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Тема 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Тема 3.8. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Тема 3.10. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (14 часов)

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Тема 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Тема 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 4.5. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка (16 часов)

Тема 5.1. Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Тема 5.2. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесплажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Тема 5.3. Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Тема 5.4. Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Тема 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Тема 5.6. Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Тема 5.7. Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением

Раздел 6. Тактическая подготовка (8 часов)

Тема 6.1. Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника.

Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий;

защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка (12 часов)

Тема 7.1. Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема 7.2. Игры на счет в парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Предметные результаты. По итогам обучения по Программе, обучающиеся

будут знать:

- правила игры в теннис и историю развития тенниса в нашей стране, области, округе;
- правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах в теннисе;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку.

будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- демонстрировать элементы техники тенниса;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя; – демонстрировать координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; – проявлять коммуникабельность в результате коллективных действий.

– организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся разовьют:

- чувство гордости и сопричастности к жизни секции тенниса и учреждения; – желание участвовать в работе секции тенниса по окончании реализации программы;
- умение общаться и взаимодействовать с коллективом, педагогами дополнительного образования, работниками московского дворца пионеров;
- осознанное выполнение правил поведения в коллективе и на соревнованиях по теннису;
- эмоциональную устойчивость на соревнованиях;
- стремление к участию и достижению высоких результатов в соревнованиях по теннису;
- позитивное отношение к жизни.

Метапредметные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении технических приемов в теннисе, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Форма аттестации и оценочные материалы

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);
- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;
- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

Входной контроль (проводится на первом учебном занятии в сентябре)

Таблица определения уровня развития физических качеств обучающихся

определяемые способности	контрольные упражнения	возраст	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
			юноши			девушки		
скоростные	бег 30 м/с	7-10 лет	7.5- 6.6	7.3-5.6	5,6и ниже	7.6-6.6	7,5-5.6	5,8и ниже
координационные	челночный бег 3х10м/с	7лет-10лет	11,2-9.9	10,0-9,0	9.9 и ниже	11.7-10.4	10.7-9.5	9.7 и ниже
скоростно-силовые	прыжок в длину/м,м/с	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
выносливость	бег 500 м (мин)	7-10 лет	без учета времени					

гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	12 и выше

Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по окончании 1 полугодия учебного года в декабре.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в мае.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	До 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	До 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	До 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
<i>Тест «Школа ударов срезкой»</i>				
Удар справа	Имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Удар слева	Имитация удара срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	Игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
<i>Тест «Школа ударов срезкой»</i>				
Удар справа	Имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Выполнение ударов накатом с наброса тренера (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
Удар слева	До 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов	до 5 ударов
	Выполнение ударов накатом с наброса тренера (кол-во	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов

	отбитых одиночных ударов из 10)			
Тест «Школа подачи»				
Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Подача справа	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Попадание подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов
Подача слева	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 балла	5 баллов
	Попадание подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 и более ударов

2.2. Условия реализации Программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного

процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности.

Содержание воспитания: история развития тенниса в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности.

Содержание воспитания:

– культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;

– мотивированность самостоятельных занятий;

– активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;

– адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;

– перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;

– ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.

Содержание воспитания:

– общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

– правила взаимодействия с партнером;

– права и обязанности гражданина;

– гуманистические принципы в отношениях с окружающими;

– оптимизм.

Формы воспитательной работы:

– встречи с выпускниками секции тенниса;

– мастер-классы выпускников секции тенниса.

Методы воспитания: рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

Технологии воспитательной работы: элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Позиции педагогического наблюдения:

– активное участие во всех проводимых мероприятиях;

- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Настольный теннис» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Методическое обеспечение Программы

№	название раздела	название и форма методического и дидактического материала
1.	Раздел 1 «Вводное занятие»	ознакомительный видеофильм о настольном теннисе. Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	Раздел 2 «Теоретическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, - занимательные и игровые задания; - тематические мультимедийные презентации.
3.	Раздел 3 «Общая физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»	специальная литература, фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
5.	Раздел 5 «Техническая подготовка»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
6.	Раздел 6 «Тактическая подготовка»	специальная литература, фото- и видео- материалы, карточки с терминологией, тематические мультимедийные презентации.
7.	Раздел 7 «Игровая подготовка»	дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания.
8.	Раздел 8 «Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису»	Положение о соревнованиях по настольному теннису. Правила судейства.

Материально-технические условия реализации Программы
Для успешной реализации данной Программы необходимы:

- спортивный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- душевые.

Требования по освещению и проветриванию помещений должны соответствовать СанПиН по организации образовательной деятельности.

Оборудование для занятий:

- сетка для тенниса - 1 шт.
- ракетки для тенниса стандартные – 10 шт.
- ракетки для тенниса облегченные – 10 шт.
- ракетки для тенниса укороченные – 10 шт.
- ракетки для тенниса с увеличенной по сравнению со стандартной площадью обода, формирующего струнную поверхность – 10 шт.
- мячи для тенниса стандартные – 50 шт.
- мячи поролоновые, удвоенного диаметра по сравнению со стандартными – 15 шт.
- мячи пониженной жесткости с цветными метками – 15 шт.
- пластиковые разметочные конусы (низкие) – 30 шт.
- теннисный мяч на подвесе – 2 шт.
- рейка с закрепленным вращающимся теннисным мячом – 1 шт.
- пластиковая корзина для мячей – 1 шт.
- маты гимнастические тонкие (для игровой стенки)
- маты гимнастические стандартные (для упражнений по теннисной акробатике)
- утяжелители для голеностопа и запястий – 4 комплекта
- жгуты резиновые тонкие – 5 шт.
- игровая стенка сетчатая – 1 шт.

Кадровое обеспечение Программы. Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Олин Владимир Юрьевич. Образование высшее профессиональное, имеет первую квалификационную категорию по должности «тренер- преподаватель».

Профессиональная подготовка «Педагогическое образование: тренер-преподаватель» ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» г. Санкт-Петербург, май 2020 года.

Повышение квалификации «Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ» АУДПО «Амурский областной институт развития образования», июнь 2020 года.

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н

2.3 Календарный учебный график

Раздел программы	Дата начала занятий в данном разделе	Дата окончания занятий в данном разделе	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Раздел 1 «Вводное занятие»	15.09.2023	22.09.2023	1	2	1 раз в неделю по 2 академических часа (по 40 минут, с перерывом 10 минут между часами)
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»	29.09.2023	06.10.2023	2	4	
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»	13.10.2023	24.11.2023	7	14	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»	01.12.2023	19.01.2024	7	14	
Раздел 5 «Техническая подготовка»	26.01.2024	15.03.2024	8	16	
Раздел 6 «Тактическая подготовка»	22.03.2024	12.04.2024	4	8	
Раздел 7 «Игровая подготовка»	19.04.2024	17.05.2024	6	12	
Раздел 8 «Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису»	24.05.2024	24.05.2024	1	2	
ИТОГО			36	72	

В соответствии с Положением о режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центре внешкольной работы Бурейского муниципального округа, утвержденным приказом от 31.08.2021 №37 (с изм. от 18.07.2022 №50), продолжительность учебного года в учреждении 36 учебных недель.

Учебный процесс начинается с 15 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года.

В период освоения Программы каникулы не предусмотрены.

3. Список литературы

1. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.
11. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).
12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №3 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

2. Список литературы для тренера-преподавателя.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005-184с.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000-254с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008-208с..

4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006-236с.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015-312с.
6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012-192с.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014-108с.
8. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017-198с.
9. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016-96с.

3. Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Варганиян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008-245с.
2. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015-140с.
3. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005-80с.