Приложение
к Основной образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ «СОШ № 25»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ «СОШ № 25»)

(наименование образовательной организации)

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

МАОУ «СОШ № 25»

(протокол от 27.08.2021 № 1)

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МАОУ «СОШ № 25»

от 27.08.2021 № 52/3-од

# Дополнительная общеобразовательная программа-общеразвивающая программа «Настольный теннис»

(для детей 12-17 лет) на 1 год обучения

г. Верхняя Пышма
2021 год

**Содержание**

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» .....3

1.1.Пояснительная записка.....3

1.2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы - общеразвивающей программы «Баскетбол» .....4

1.3. Содержание программы, общая характеристика, объем**Error! Bookmark not defined.**

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы .....**Error! Bookmark not defined.**

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» .... **Error! Bookmark not defined.**

2.1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы **Error! Bookmark not defined.**

2.2. Условия реализации программы.....**Error! Bookmark not defined.**

Раздел №3. «Календарно-тематическое планирование»……..12

Раздел №4 «Программно-методическое обеспечение» ……...13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий.

### Актуальность Программы

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

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

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Новизна Программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях.

**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.

**Цель Программы** – формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья; создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

## Задачи Программы

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи.

***Обучающие:***

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;

- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

***Развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

***Воспитательные:***

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

**Отличительная особенность данной 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 преемственность 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.

Данная Программа разработана на основе программы «Настольный теннис» (разработчик Кузичкин В.В., педагог дополнительного образования ГБОУ Школа № 852 города Москвы, 2017 год).

**Категория обучающихся**

Программа реализуется в разновозрастных группах. Группы комплектуются из обучающихся 11-18 лет.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 144 часа.

**Формы и режим занятий**

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования.

**Планируемые результаты освоения Программы**

По итогам реализации Программы обучающиеся будут ***знать:***

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации Программы обучающиеся будут ***уметь:***

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

**Формы контроля и оценочные материалы** служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. 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;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

| №№ | Названия раздела/темы | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1.** | **Вводное занятие** | **2** | **1** | **1** | Первичная диагностика. Тестирование |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | **-** | |
| 2.1. | Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис | 1 | 1 | - | |
| 2.2. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | - | |
| 2.3. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 | 1 | - | |
| 2.4. | Основы техники игры и технической подготовки | 1 | 1 | - | Текущий контроль. Контрольное тестирование |
| **3.** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **37** | **2** | **35** | |
| 3.1. | Строевые упражнения | 3 | 1 | 2 | |
| 3.2. | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 4 | - | 4 | |
| 3.3. | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 3 | - | 3 | |
| 3.4. | Упражнения для шеи и туловища | 3 | - | 3 | |
| 3.5. | Упражнения для всех групп | 3 | - | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | мышц | | | | |
| 3.6. | Упражнения для развития силы | 3 | - | 3 | |
| 3.7. | Упражнения для развития быстроты | 4 | - | 4 | |
| 3.8. | Упражнения для развития гибкости | 3 | - | 3 | |
| 3.9. | Упражнения для развития ловкости | 3 | - | 3 | |
| 3.10. | Упражнения типа «полоса препятствий» | 3 | - | 3 | |
| 3.11. | Упражнения для развития общей выносливости | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль. Контрольная тренировка |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **23** | **2** | **21** | |
| 4.1. | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 5 | 1 | 4 | |
| 4.2. | Упражнения для развития игровой ловкости | 4 | - | 4 | |
| 4.3. | Упражнения для развития специальной выносливости | 4 | - | 4 | |
| 4.4. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 4 | - | 4 | Промежуточная аттестация. Открытая тренировка |
| 4.5. | Упражнения с отягощениями | 6 | 1 | 5 | |
| **5.** | **Техническая подготовка** | **34** | **2** | **32** | |
| 5.1. | Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка | 5 | 1 | 4 | |
| 5.2. | Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки | 4 | - | 4 | |
| 5.3. | Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». | 4 | - | 4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Горизонтальная хватка – «рукопожатие» | | | | |
| 5.4. | Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом | 5 | - | 5 | |
| 5.5. | Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка | 5 | - | 5 | |
| 5.6. | Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка | 5 | - | 5 | Текущий контроль. Контрольная тренировка |
| 5.7. | Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар | 6 | 1 | 5 | |
| **6.** | **Тактическая подготовка** | **16** | **2** | **18** | |
| 6.1. | Техника нападения и защиты | 16 | 2 | 18 | |
| **7.** | **Игровая подготовка** | **24** | **-** | **24** | |
| 7.1. | Игры с партнером | 10 | - | 10 | |
| 7.2. | Игры на счет в парах | 14 | - | 14 | Текущий контроль. Контрольное тестирование |
| **8.** | **Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису** | **4** | **-** | **4** | Итоговая аттестация. Соревнование |
| | **ИТОГО:** | **144** | **13** | **131** | |

## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Вводное занятие

***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 и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

**Раздел 2. Теоретическая подготовка**

**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 (ОФП)**

**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 типа «полоса препятствий»**

***Теория.*** Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

***Практика.*** Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

**Тема. 3.11. 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 (СФП)**

**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**

**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. Бесшажный. 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 мяч*а***

***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**

**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**

**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**

***Теория.*** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

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

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения по Программе 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.

## Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

***Технические средства обучения:***

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

***Инфраструктура организации:***

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

***Оборудование для занятий:***

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (8 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, используемой при написании программы


1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК,1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром

Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.

19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

**Нормативно-правовое обеспечение Программы**

1. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

2. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

4. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

**Приложение**

## 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 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | удовлетвор ительно | хорошо | отлично |
| ***Тест «Школа ударов срезкой»*** | | | | |
| удар справа | имитация удара срезкой с места | 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 |
| удар слева | имитация удара срезкой с места | 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 |
| ***Тест «Школа ударов накатом»*** | | | | |
| удар справа | имитация удара накатом с места | 2 балла | 3-5 баллов | 5 баллов |
| | Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10) | до 4 ударов | 5-6 ударов | 7-10 ударов |
| | имитация удара накатом с места | 2 балла | 3-5 баллов | 5 баллов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| удар слева | Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10) | до 4 ударов | 5-6 ударов | 7-10 ударов |

| ***Тест «Школа подачи»*** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
| | | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| подача справа | имитация подачи ладонной стороной ракетки | 2 балла | 3-5 баллов | 5 баллов |
| | попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10) | до 4 ударов | 5-6 ударов | 7-10 ударов |
| подача слева | имитация подачи тыльной стороной ракетки | 2 балла | 3-5 баллов | 5 баллов |
| | попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10) | до 4 ударов | 5-6 ударов | 7-10 ударов |