Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» Г.ТОБОЛЬСКА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол
от «24» мая 2022 г. №

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска
_____А.Н. Сухарев
«24» мая 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Азбука настольного тенниса»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности- стартовый

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Объем часов по программе: 72 часа

Разработчик программы:
Малиновская Татьяна Геннадьевна, методист высшей квалификационной категории, ОФК;
Родиков Евгений Васильевич, тренер - преподаватель первой категории

г. Тобольск, 2022

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3-17
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Содержание программы	9
	Учебный план	9
	Содержание учебного материала по предметным областям	10
1.3	Планируемые результаты реализации программы	17
II.	Комплекс организационно – педагогических условий	18 - 27
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы -материально-техническое обеспечение -кадровое обеспечение -информационное обеспечение -требования техники безопасности	20
2.3	Методические материалы	21
2.4	Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы	25
III	Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы	28
IV	Перечень информационного обеспечения	31
V	Приложение	33

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука настольнбого тенниса» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

− Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

− Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020 г.);

− Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» (утв. протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3 (в редакции от 30.01.2019 г.)

− Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).

− Письмо МинобрнаукиРФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822;

− Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

− Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» статья VI;

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска.

Направленность программы по содержанию – **физкультурно-спортивная**; по функциональному предназначению – **общеразвивающая.**

Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательный процесс по настольному теннису на данном уровне обучения в МАУ ДО «ДЮСШ№1» (далее - учреждение).

Актуальность программы продиктована требованиями времени.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Также очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в общеобразовательной школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить отчасти эту проблему призвана программа данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Кроме того, дети все больше предпочитают телевизор, компьютерные игры и общение в социальных сайтах, оставляя на втором плане игры во дворе, прогулки, спорт. Реализация программы позволит удовлетворить запросы родителей и решить проблему организации занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств и пробуждение у них интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, в частности к занятиям настольным теннисом.

Новизна программы заключается в использовании методики индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях с учетом особенностей физической подготовленности детей, уровнем двигательных способностей и особенностей каждого («правша», «левша»), показателями овладения техническими приемами. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения за практической деятельностью обучающегося на занятии. Программа способствует овладению начальным элементам техники игры в настольный теннис, развитию физических способностей, которые можно использовать и в самостоятельных занятиях.

Программа составлена с учетом последних теоретических и практических рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Азбука настольного тенниса», апробированной в МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска в 2021-2022 учебном году. Данная программа обновлена в соответствии с новыми нормативными требованиям. Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, экономики, культуры, технологий, социальной сферы и тенденций развития спорта.

Социальная направленность программы предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, приобщиться к занятиям настольным теннисом, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность *программы.*

Настольный теннис является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств детей. В процессе занятий дети учатся быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, умению точно ориентироваться в пространстве. Быстрая скорость принятия решений во время игры с мячом, приучает мозг ребенка быстрее управлять своим телом. Развивается ловкость, выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества, а также внимание и двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Настольный теннис улучшает зрение, во время занятия и в процессе игры приходится постоянно следить за перемещениями мяча, глаза непрерывно делают зарядку. Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивается подвижность суставов, мелкая моторика, что способствует развитию красивого подчерка.

Занятия настольным теннисом формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство ответственности за своими действиями; воспитывают у обучающихся умение управлять и контролировать своими эмоциями, преодолевать трудности, возникающие в ходе игровых ситуаций.

Особенность реализации программы в применении при необходимости дистанционных образовательных технологий обучения.

Программа разработана для применения в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) детей в Тюменской области, в частности «ДЮСШ №1 г. Тобольска.

Система занятий по настольному теннису в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, способствует общему развитию и воспитанию ребенка. Содержание программы позволяет ознакомить детей со спецификой игрового вида спорта «настольный теннис», способствует улучшению физической подготовленности, развитию физических качеств и оздоровлению детей.

Отличительная особенность вида спорта «настольный теннис».

Благодаря своей эмоциональности игра в настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Настольный теннис доступен всем и в любом возрасте, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, в виду несложного инвентаря и простых правил.

Уровень сложности программы – стартовый.

Язык обучения – русский.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Форма обучения по программе – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий, актированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Программа может быть адаптирована под любой возраст.

Младший возраст - благоприятный период для разучивания новых движений. До 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 11 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия игры в настольный теннис.

На седьмом – восьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность в суставах. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. К восьми – девяти годам формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации.

К девяти-одиннадцати годам отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Всю работу по физическому воспитанию необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. Возрастные особенности обучающихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий.

Основная форма обучения в дополнительном образовании – **занятие.**

Форма организации образовательного процесса (занятий) – **групповая,** с организацией индивидуальных форм работы внутри группы в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности. Группы обучающихся разновозрастные от 7 до 11 лет. Состав групп постоянный.

Форма занятий при очном обучении − групповые тренировочные занятия теоретические и практические, при дистанционном – видеозанятия, онлайн-занятия.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания по представлению педагогических работников, для благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних и возрастных особенностей обучающихся.

Количество часов в неделю – 2**; периодичность –** 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1 академический час: в очной форме 40 минут, в дистанционной – 30 минут.

Обеспечение образовательных прав и обязанностей обучающихся:

Обучающиеся обязаны посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, если они даны педагогическим работником в рамках образовательной программы.

Условия набора детей:

На программу принимаются все желающие заниматься дети, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Набор в группы осуществляется **по заявлению** родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при предоставлении **медицинского заключения (справки)** об отсутствии противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

По итогам освоения программы выдается справка о прохождении курса обучения (по запросу родителей).

Наполняемость в группах: 10-16 человек. Минимальный состав 10 человек, максимальный – 16 человек. Позволяет вести групповые формы работы, и обеспечивает возможность индивидуального подхода к ребенку.

Цель программы: Создание условий для личностного и физического развития детей, удовлетворение познавательного интереса в занятиям физической культурой и спортом посредством обучения начальным основам игры в настольный теннис, привитие навыков ЗОЖ, организация содержательного досуга.

Задачи программы:

Образовательные:

− ознакомление с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по настольному теннису;

− ознакомление с основными правилами игры в настольный теннис;

− обучение основам игры в настольный теннис: начальным техническим приёмам и ознакомление с начальными тактическими действиями;

Развивающие:

− развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений и скоростно-силовых качеств;

− способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата, развитию двигательной реакции, мелкой моторики, внимания, творческого мышления;

− активизация познавательного интереса к настольному теннису и подготовка к дальнейшей ступени обучения.

Воспитательные:

− воспитание физических способностей, формирование у обучающихся культуры общения и поведения в социуме;

− воспитание навыков сосредоточенности, ответственности за свои действия, самодисциплины;

− приобщение детей к ценностям ЗОЖ, содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

Принципы обучения:

−*Научности* – изучение техники игры построено на научно обоснованной методике в соответствии с современными требованиями;

− *Наглядности* – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового и других при изучении техники игры;

−Методы и приемы *активного обучения*, направленные на повышение интенсивности потребностей обучающихся, совпадающих с целями обучения. Изучение любой темы предполагает проявление на занятиях активности, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Юный теннисист учится осознавать свои ошибки, понимать причины их возникновения. Все приобретённые знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проявляясь в спаррингах.

−*Доступность и возрастное соответствие* – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); предлагаемые задания и упражнения учитывают возможности детей согласно возраста;

− *Дифференцированный подход* – учет индивидуальных способностей и физического развития детей;

− *Систематичность, постепенность, преемственность*– непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений. Каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития».

−*Безопасность.* Создание атмосферы комфортности и безопасности.

−*Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя (инструктора) в конце занятия.

−*Конфиденциальность.* Адресность информации о ребенке родителям, тренерам-преподавателям, акцент на рекомендациях.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа носит образовательно-развивающий характер и *направлена* на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся, на создание психологического и эмоционального благополучия ребёнка.

Учебный план

Учебный план представлен в таблице 1. Учебный план предусматривает теоретическую и практическую подготовку.

Таблица 1.

Учебный план

№ п/п	Дисциплины (раздел, тема)	Количество часов			Формы контроля, аттестации	
		всего	теория	практика	**Очная форма**	**Очная с применением дистанционных технологий**
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	4		Устный опрос. Беседа.	Устный опрос, беседа (ZOOM)
1.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1			
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ.	0,5	0,5			
1.3	Из истории развития настольного тенниса	0,5	0,5			
1.4.	Правила игры в настольный теннис. Терминология. Антидопинг.	2	2			
2	**Практическая подготовка**	**68**		68		
2.1	**Общая физическая подготовка**	18		18	Педагогическое наблюдение Учебная игра	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
2.2	**Специальная двигательная подготовка**	12		12		
2.3	**Подвижные игры**	4		4		
2.4	**Начальные основы техники игры Учебные игры**	32		32		
2.5	**Аттестация**	2		2	Тестирование. Турнир	Тестирование. Онлайн-турнир (ZOOM)
	Итого	**72**	**4**	**68**		

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам программы и осуществляется с учетом возраста детей, их возможностей и в соответствии с задачами обучения.

Содержание учебного материала

Учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного расширения теоретических знаний, умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему обучения теннисистов. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения и привития детям понятия о ЗОЖ, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по настольному теннису.

1. Теоретическая подготовка

Количество учебных часов на теорию − 4.

Цель: привить интерес к физической культуре и спорту, к настольному теннису, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов, просмотра видеоматериала в процессе занятия. Она осуществляется в процессе на каждого занятия и длится до 5 - 10 минут и органически связана с общей физической, технической подготовкой.

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующий принципы:

- структурирование учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, практическая значимость учебного материала для обучающегося.

Теория:

Темы для изучения:

− Правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;

− Личная гигиена, правила здорового образа жизни;

− Из истории развития настольного тенниса (зарождение настольного тенниса, развитие настольного тенниса в России, выдающиеся теннисисты).

− Правила игры в настольный теннис. Антидопинг.

Терминология Основные термины изучаемых упражнений, движений, приемов, применяемых в настольном теннисе. О правах и обязанностях теннисиста.

Практика: беседа, сообщения, просмотр видеоматериала, обсуждение.

Обучающиеся должны знать и соблюдать:

− правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

− правила личной гигиены, ЗОЖ, из истории настольного тенниса;

− что такое допинг, его последствия в спорте для здоровья, основы антидопинговых правил.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Количество учебных часов на ОФП – 18.

Цель: Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей детского организма, развитие общих физических качеств).

Строевые упражнения: команды «равняйсь!», «смирно!», повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения; построения в одну шеренгу, в кругу.

Передвижения: обычным шагом, шагом с носка, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой. Игровые упражнения: «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и другие.

Ходьба, бег, прыжки, беговые и прыжковые упражнения:

- ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая согнутую ногу, в полу приседе, в приседе, выпадами;
- бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с захлёстом согнутых ног назад, бег приставными и скрестными шагами;
-ходьба и бег с изменением темпа;
-ходьба в чередовании с бегом, прыжками, подскоками, с ускорениями;
-бег на скорость, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

- 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 основных физических качеств:

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

− Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;

− Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.2. Специальная двигательная подготовка (СДП)

Количество учебных часов на СДП – 12.

Цель: Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному теннисисту, координации движений, ловкости, быстроты, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой игры в настольный теннис.

Теория: Правильная техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении специальных подготовительных упражнений.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки,

необходимых в настольном теннисе.

−*Упражнения для развития специальных физических качеств:*

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения на расслабление;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание одной, двумя руками в различных направлениях.

−*Передвижения, перемещения:* вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером;

−*Жонглирование* одним, двумя, тремя мячами различного веса и объема;

жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч и др.).

− *Имитационные упражнения*;

−*Упражнения для развития мелкой моторики рук:*

- держать ракетку в одной руке;
- рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево);
- держать ракетку в одной руке;
- энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»);
- то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами (кеглями, фишками, кубиками);
- пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад;
- удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони;
- удержать стоящую ракетку на пальцах руки;
- перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

−*Упражнения и игры и для удержания зрительной концентрации на мяче:* «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений СДП;

− Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них; держать ракетку в одной руке;

−Развивать специальные способности (быстроту, ловкость, координацию).

2.3. Подвижные игры

Количество учебных часов на подвижные игры – 4.

Цель: Постепенная адаптация детей к предстоящему спортивному образу жизни через игру как незаменимого средства решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, средство физической подготовки, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений в соответствии со спецификой настольного тенниса.

Теория: Правила подвижных и спортивных игр.

Практика: Освоение игры.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений;

Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие:

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости, силы;
- гибкости, ловкости.

Игры и упражнения на развитие чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Горячая картошка», «Гонка мячей» и другие.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

Уметь:

− Соблюдать правила игры.

2.4. Начальные основы техники игры

Количество учебных часов на начальные основы техники игры в настольный теннис – 32.

Цель: Расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта, обучение начальной технике двигательных действий игры в настольный теннис

Теория: Понятие техники игры в настольный теннис. Терминология.

Практика: Освоение стойки теннисиста, хватки теннисной ракетки, техники простейших ударов, подач, приемов теннисного мяча, учебные тренировочные игры.

Обучение стойке, передвижению у теннисного стола, хватке и многократного повторения хватки ракетки и основной стойки игрока.

− *Стойка теннисиста;*

Стойки - исходные положения: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

−*Техника и способы передвижений у теннисного стола*: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.

− *Хватка* – способ держания теннисной ракетки:

- вертикальная хватка − «пером» (азиатская);
- горизонтальная хватка− «рукопожатие» (европейская).

− *Упражнения с ракеткой и мячом:*

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, 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;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- различные виды жонглирования мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- имитация ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

− *Изучение техники простейших ударов:*

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

− *Подачи:*

Подачи по диагонали, по прямой

- подачи по способу расположения игрока;
- по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

− *Основные технические приемы:*

− *Приемы с нижним вращением:*

- срезка;
- подрезка (ознакомление).

− *Приемы без вращения мяча:*

- толчок;
- откидка;
- подставка (ознакомление).

− *Приемы с верхним вращением:*

- накат;
- топс - удар (ознакомление).

− *Игровая практика.*

Учебные игры:

- Игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Игра на столе с тренером (партнёром):

- игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

Игры на счет в парах:

- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

−Турнир по настольному теннису.

Задания для самостоятельных упражнений и при дистанционном обучении:

Одиночные упражнения с мячами:

- быстрая переброска мяча из одной руки в другую, с одновременным передвижением влево-вправо;
- броски мяча об пол из одной руки в другую, с одновременным передвижением влево-вправо;
- опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать после отскока, как можно ближе к полу;
- опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать, не дав мячу коснуться пола;
- низкое и частое ведение мяча (дриблинг);
- подбросить мяч слева из-за спины и поймать справа;
- из стойки ноги врозь, бросить мяч вверх под ногами, повернуться на 180° и поймать его;
- мяч на вытянутых руках над головой, опуская мяч за спиной, выполнить поворот на 180° и поймать мяч до касания пола;
- подбросить мяч вверх над собой, повернуться на 360 ° и поймать его;
- броски мяча с отскоком об пол под ногой и за спиной;
- броски мяча из-под ноги и из-за спины;
- броски мяча в стену, постоянно меняя расстояние, силу и скорость бросков;
- стоя спиной к стене, бросить мяч в сиену с отскоком об пол, повернуться на 180° и поймать мяч;
- бросить мяч в стену, повернуться на 360° и поймать мяч;
- броски мяча в стену из различных положений, после очередного броска поворачиваясь на 180°, постоянно импровизируя: например,
  - через себя, спиной к стене;
  - с отскоком об пол, лицом к стене;
  - под ногами, спиной к стене;
  - из-под ноги, лицом к стене;
  - в прыжке с поворотом на 180° и т.д.
- броски и ловля двух мячей сверху, одного за другим;

- подбрасывание двух мячей, одного за другим, на разную высоту;
- броски двух мячей в стенку одного за другим, с перекладыванием их из одной руки в другую.

Упражнения в упрощенных условиях:

Задания составляются из сочетания из 2-3 различных упражнений:
1 - упражнение: быстрая ходьба приставными и скрестными шагами;
2 - упражнение: ходьба скоростными шагами; ходьба с махами ног вперед; ходьба выпадами вперед.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении технических упражнений;

− Основные технические приемы, технику простейших ударов, подача,

Уметь:

− Выполнять технические элементы: стойку теннисиста, хватку ракетки,
простейшие удары теннисного мяча, подачи и приемы; взаимодействовать с партнером по игре.

− Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Обучающиеся должны уметь:

Применять все полученных навыки, приемы и удары в игре с партнером.

2.5. ***Аттестация***.

Количество учебных часов на аттестацию – 2.

Цель: выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

Тестирование. Контрольные упражнения.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

В предметных областях:

«Теоретическая подготовка»:

− знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом;

− знать требования к инвентарю и экипировке теннисиста;

− иметь расширенное представление об игре в настольный теннис;

− иметь гигиенические знания, умения и навыки основ ЗОЖ.

«Общая физической и специальной подготовки»:

−освоить комплекс общеразвивающих физических упражнений;

− уметь точно и своевременно выполнять задания.

«Подвижные игры»:

−знать и соблюдать правила подвижных игр.

«Начальные основы техники игры»:

− уметь правильно держать ракетку, выполнять стойку теннисиста; передвижения у теннисного стола;

− выполнять простейшие удары и основные технические приемы;

− приобрести начальные основы техники игры, научиться самостоятельно играть в настольный теннис;

− овладеть навыками общения в детском коллективе.

Метапредметные:

− соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;

− принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

− овладеть рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, анализировать результаты, оценивать свои действия).

Личностные:

–нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

–взаимодействовать в группе на принципах уважения и доброжелательности;

–проявлять дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к обучению.

По итогам успешной аттестации и завершении программы стартового уровня, дети могут быть выбирать индивидуальную траекторию физического развития, в частности продолжить обучение на программах следующего уровня по настольному теннису при достижении необходимого возраста, и соответствия требованиям приема на программы.

II. Раздел №1. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы, чел.
36	2	2	72	10 - 16

Период обучения по программе – 2022 -2023 учебный год.
Начало учебного года с 01 сентября.

Таблица 2

№	Тема занятия	Количество часов		Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**					
1.1	Правила поведения в гимнастическом зале. Инструктаж по технике безопасности на занятии	1		Беседа	Беседа/ Видеоурок	Опрос. Беседа	Опрос, фото, видеоотчёт
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	1					
1.3	Из истории развития настольного тенниса	1					
1.4	Правила игры в настольный теннис. Основные термины. Антидопинг.	1					
2	**Практическая подготовка**		**68**				
2.1	**Общая физическая подготовка**		18	Урок/ тренировка	Видеоурок	Педагогическое наблюдение	Фото, видеоотчёт
2.1.1	Строевые упражнения, передвижения.		+				
	Ходьба, бег, прыжки, беговые и прыжковые упражнения.		+				
	ОРУ без предметов и с предметами.		+				
	Упражнения для развития основных физических качеств		+				

2.2	**Подвижные игры**		4				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса		+				
	Игры и упражнения на развитие чувства мяча и навыков ловлиСтраница | 19		+				
2.3	**Специальная двигательная подготовка**		12				
	Упражнения для развития специальных физических качеств		+				
	Передвижения, перемещения		3				
	Жонглирование		3				
	Имитационные упражнения		2				
	Упражнения для развития мелкой моторики рук		2				
	Упражнения и игры для удержания зрительной концентрации на мяче		2				
2.4	**Начальные основы техники игры**		32	Урок/ тренировка	Видео-урок	Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения. Учебная игра	Педагогическое наблюдение. Фото, видеоотчёт о выполнении. Контрольные упражнения. Учебная игра.
	Стойка теннисиста		1				
	Хватка (держание ракетки)		2				
	Упражнения с ракеткой и мячом		8				
	Изучение техники простейших ударов. Подачи		8				
	Основные технические приемы: без вращения мяча; с нижним и верхним вращением		9				
	Учебная игра		4				
	Игра на столе одним видом удара. Сочетание ударов справа и слева		+				
	Игра накатом, срезкой, подрезкой		+				
	Игра на счет в парах		+				
	Турнир по настольному теннису						
2.5	**Аттестация.** Тестирование. Контрольные упражнения.		2	Урок/Тренировка	Видео-урок	Тестирование. Турнир	Тестирование Видеоотчет.
	Итого:	**4**	**68**				
		72					

2.2. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

• Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

• Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

•Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

• *Материально-техническое обеспечение* программы включает:

- спортивный зал (помещение для занятий) -1, соответствующий действующим нормам СанПИН, оснащённый необходимым, наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий.

На занятиях используются:

– теннисный стол– 4,
– сетка для настольного тенниса– 4,
– мячи теннисные – 100 шт.;
– ракетка теннисная –10-16 шт. (по количеству детей);
– скамейка гимнастическая – 2 шт.;
– скакалка гимнастическая – 10-16 шт. (по количеству детей);
– мяч набивной – 6 шт.;
– стенка гимнастическая– 1;
– разделительный барьер – 4;
–судейский счетчик для настольного тенниса –6;
–мячи, кегли, кубики, стойки, конусы для подвижных игр.

При дистанционном обучении иметь персональный компьютер с установленной программой Zoom (https://zoom.us), электронная почта, группа Вконтакте, либо телефон с мессенджером Viber, ВКонтакте и т.п.

Каждый обучающихся должен иметь: спортивную футболку, шорты, кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.

•*Кадровое обеспечение*.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель) и другими специалистами, в том числе инструктор по физической культуре, инструктор по спорту, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

-допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

• Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1- 4 классы. Учебное пособие. − М.: Русское слово, 2016. − 64 с.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1- 4 класс. − М.: Просвещение, 4-е изд., 2021. – 175 с.
3. Шмырев М.В. Прошу к столу! Первая нескучная книга о настольном теннисе. –М.: Эксмо, 2021 –288 с.

Список литературы для родителей:

1. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. − М.: ФиС, 2002.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, изд.2-е.− М.: Физкультура и спорт, 2003.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. –383 с.
2. Барчукова Г.В., Команов В.В. Методическое пособие «Начальная подготовка в настольном теннисе». – М., 2017. –224 с.
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» http://www.rusada.ru/
2. Сайт проекта «ФизкульУра». https://www.fizkultura.ru/volleyball
3.Теория и методика физического воспитания и спорта https: //www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: https://e.lanbook.com/.
5. Электронный ресурс Table tennis in Tobolsk

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат

Информационные материалы: аудио-, видео-, фото – материалы.

•Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить готовность зала и инвентаря. Следует обратить внимание на готовность организма обучающихся к выполнению упражнений и дисциплине в группе. Ответственность за безопасность детей в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, инструктора непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям по программе осуществляется только при наличии медицинской справки.

На занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису» *(Приложение 1).*

При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации места занятия, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом занятий в общеобразовательной школе. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видео-уроков (заданий, тестов, др.) при дистанционном обучении.

2.3. Методические материалы

Методы обучения:

- *Словесные методы* - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, описание, команда, название упражнения);

- *Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, презентаций, учебных наглядных пособий, видеофильмов, видеороликов.

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

-*Практические методы:* метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, убеждение, мотивация.

Основная форма занятий – групповая.

Занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм обучения:

− микрогрупповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

− индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер-преподаватель (инструктор) может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

− фронтальная форма обучения позволяет тренеру-преподавателю (инструктору) одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

На занятиях используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Вид занятия определяется целевыми задачами и *организационной формой*: занятие изучения и закрепления знаний и умений; занятие обобщения и систематизации знаний и умений; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия бывают теоретические и практические. Теоретическая работа с детьми проводится в форме беседы, лекции, объяснения, просмотра видеоматериала, показа. Большее количество времени занимает практическая подготовка. Практическое занятие основывается на выполнении упражнений, игровой практике. Результаты занятий определяются степенью освоения практических умений и навыков на основе полученных знаний.

Таблица 3

№ п п	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, инструктаж, просмотр фото/видео,	Словесный, наглядный Сообщение новых знаний, объяснение, рассказ, беседа, задания, просмотр	Специальная литература, фотографии, картинки, рисунки, презентация, плакаты, видеоматериал.	Беседа, опрос. (участие в беседе; краткий пересказ; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам)
2	ОФП	Групповая, подгрупповая, индивидуальн	Словесный, наглядный показ, практический **Приемы:**	Таблицы, схемы, карточки.	Педагогическое наблюдение.

		ая. Поточная, фронтальная	Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения упражнений, тренировка	Спортивный оборудование и инвентарь	Тесты
3	Подвижные игры	Групповые практические занятия	Игровой, соревновательный	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
4	СДП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный инвентарь, ракетка, мячи	Педагогическое наблюдение.
5	Начальные основы техники игры в настольный теннис	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Наглядный, игровой, соревновательный. Приемы: демонстрация, наглядный показ тренером, выполнение практических упр., контрольных заданий, повторного выполнения, учебная игра	Теннисные столы с сеткой, теннисные ракетки, т/мячи, стойки-ограничители. Дидактические карточки, плакаты, видеоматериал	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/видеоотчёт
6	Аттестация	Групповые практические занятия	Тестирование.	Оценочные таблицы	Тестирование. Диагностика

Применяемые ***педагогические технологии:*** личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, группового обучения, игровой деятельности, развивающего обучения, информационно – коммуникационные, дистанционного обучения.

<u>Формы дистанционного обучения:</u>

− **чат-занятие** — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренера-преподавателя и обучающиеся – платформа Zoom, Viber, Телеграмм и др.

− **веб-занятие** —тренировка и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет. Возможно, как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Видеоуроки с использованием социальных сетей в группе ВКонтакте, Viber, WhatsApp, Телеграмм и т.д. и самостоятельное выполнение упражнений (домашнее задание, видеоурок). Видеоуроки могут отправляются

обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися. Возможно использование приложений Skype, YouTube и др. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, Телеграмм на электронную почту тренера-преподавателя или др. по согласованию с родителями (законными представителями).

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Дидактический материал:

− методические и видеоматериалы по изучению учебного материала;
− наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).
− инструкции по охране труда на занятиях;
− картотека упражнений по настольному теннису;
− картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Методические разработки:

− Упражнения, рекомендуемые для при обучении игре в настольный теннис (приложение 2);
− Обучающие видеоролики и методический материал ТЕХНИКА Настольный теннис, RUSTT.ru;
− Обучающий видеоролик «Тренируемся дома» https://vk.com/e.rodikov;
− Уроки настольного тенниса для начинающих: бесплатные видео для самостоятельного обучения - Все Курсы Онлайн (vse-kursy.com);
− Уроки игры в настольный теннис - YouTube.

Методические пособия:

− Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. − М.: Физкультура и спорт, 2017. − 184 с.
− Меркурьев К.Л. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие. − Тольятти: ТГУ, 2009. − 69.

2.4. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска, утвержденным директором.

Цель: воспитание гармонично развитой физически и духовно, социально-активной, ответственной личности.

Основные задачи:

− формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных

традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
− воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
− нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание через приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

2. Формирование здорового и безопасного образа жизни, профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений и асоциального поведения обучающихся, экстремизма и радикализма, семейного неблагополучия, вредных привычек;

3. Обеспечение детской безопасности: Интернет-безопасности, дорожно-транспортного травматизма, пожарной безопасности, инфекционных заболеваний;

4. Работа с одарёнными детьми: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей.

5. Работа с родителями: повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей.

Воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями проводятся за рамками учебного плана для формирования ценностных ориентиров, профилактической работы, организации досуга, участия в физкультурно-оздоровительной и конкурсной деятельности и т.д. Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

Формы проведения: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, тематические праздники, конкурсы рисунков, фото и другое.

Работа с родителями в форме консультаций, бесед, встреч, посильного участия родителей в мероприятиях совместно с детьми.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

Период	Мероприятия	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня

сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактическая беседа по безопасности дорожного движения «Безопасный маршрут»	Всероссийский день бега «Кросс Наций»
	«Беседа «Наш выбор – здоровье!»	
	День открытых дверей в ДЮСШ	
октябрь	«Пусть осень жизни будет золотой» - поздравление ветеранов	
	Инструктаж «Порядок действия при пожаре»	
ноябрь	День Матери – поздравление мам	
	Видеотрансляция познавательных роликов по правам ребёнка «Детская конституция»	
	Беседа «Профилактика асоциального поведения и вандализма детей в учреждениях и общественных местах»	
декабрь	Акция «Мы - граждане России» ко Дню Конституции РФ, 12 декабря	
	Беседа по правилам поведения в зимний период, профилактике травматизма, преступлений против несовершеннолетних и транспортных происшествий	
январь	Акция «Мы за ЗОЖ» по профилактике ПАВ	Лыжня России
	Профилактическая беседа «Защити себя!»	
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
	Беседа «Безопасный Интернет»	
март	Международный день отказа от гаджетов	
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню	
апрель	Беседа «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	Всемирный день настольного тенниса
май	Акция «Георгиевская ленточка» под девизом «Я помню! Я горжусь!»; «Бессмертный полк»	Акция «Окна Победы»
	Международный день семьи, 15 мая	
	Беседа «Детский телефон доверия»	
июнь	Беседа «Безопасное лето» по правилам поведения в летний период	Конкурс рисунков «Лето чемпионов»
	День защиты детей – конкурсы	
	Флеш - моб «Россия, вперёд!», 12 июня	
	Выставка рисунков на тему «Я - пешеход»	
июль-август	Досуговые площадки	
	Мероприятия, посвященные Дню Физкультурника	

III. Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы

Контроль освоения программного материала осуществляется тренером-преподавателем (инструктором) и включает несколько *критериев:*

− освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля;

− выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

Виды контроля:

− оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;

− текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку тренера-преподавателя (инструктора);

− промежуточная аттестация направлена на определение уровня физической подготовленности в виде сдачи контрольных упражнений (тестов) в конце освоения программы.

Аттестацию по итогам освоения программы проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

− текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

− промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля;

− результаты выполнения заданий фиксируются посредством фото-видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Формы контроля:

Очное обучение: беседа, педагогическое наблюдение, демонстрация техники, контрольные упражнения, тесты.

Очное обучение с применением дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа-онлайн, контрольные упражнения, демонстрация техники, тесты, фото, видеоотчёт.

В случае направления тренером-преподавателем домашнего задания, обучающимся оценивание и обмен информацией между родителями и обучающимися осуществляется через мессенджер Viber, Телеграмм, ВКонтакте или др. либо посредством разбора ошибок перед началом следующего занятия, либо на назначаемой тренером-преподавателем дополнительной консультации. О дате и времени консультации тренер-преподаватель сообщает дополнительно.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Критерии освоения программы:

−педагогический анализ результатов освоения обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях;

−тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Нормативные характеристики и основные показатели программы:

− стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;

− положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Оценочные материалы для аттестации

Тестирование (контрольные упражнения)

Таблица 5

№ п/п	**Контрольные упражнения (тесты)**					
	Возраст 7-8 лет			***Возраст 9-11 лет***		
	3 балла	***2 балла***	***1 балл***	***3 балла***	***2 балла***	***1 балл***
1	Набивание мяча (количество раз)					
	15-20	10– 14	5– 9	20 –25	15–19	10–14
2	Подрезка (количество секунд без потери мяча)					
	25 – 30	20 – 24	14–19	30 – 35	24 – 29	18 – 23
3	Накат (количество раз в серии)					
	10 – 15	8– 9	4– 7	15 – 20	10–14	6–9
4	Подача (количество раз, 10 попыток)					
	8	6	4	9	7	5
5	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)					
	30	25	20	35	30	25
6	Сгибания/разгибания рук лежа от стола, раз					
	20	15	10	12	10	8
16 –18 баллов – высокий уровень; 10 – 15 баллов – средний уровень; 6 – 9 баллов – низкий уровень						

Мониторинг освоения учебного материала по программе:

Таблица 6.

Теоретическая подготовка (по основным темам учебного плана)

Высокий уровень	усвоил практически весь объем знаний, обучающийся имеет достаточные знания о правилах игры в настольный теннис, правила ТБ и ЗОЖ	3 балла
Средний уровень	объем усвоенных знаний составляет более ½, обучающийся имеет основные знания о правилах игры в настольный теннис	2 балла
Низкий уровень	овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой, обучающийся имеет слабые знания о правилах игры	1 балл
Практические умения и навыки, предусмотренные программой		
Высокий уровень	овладел практически всеми умениями и навыками, арсеналом изученных технических приемов без искажения техники элемента, без ошибок; умеет проводить специальную разминку теннисиста и составлять комплекс.	3 балла
Средний уровень	объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; владеет простейшими техническими приёмами, умеет проводить специальную разминку теннисиста, выполняет упражнения с незначительными ошибками.	2 балла
Низкий уровень	овладел менее чем ½ объема умений и навыков предусмотренных программой; не владеет простейшими основами техники настольного тенниса, выполняет неуверенно, допуская грубые ошибки.	1 балл

Общая оценка освоения программы:

20 – 24 балл – высокий уровень освоения программы;

13– 19 балла – средний уровень освоения программы;

8– 12 баллов – низкий уровень освоения программы.

Протокол диагностического тестирования представлен в приложении 3.

IV. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12/ А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. –184 с.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: ФиС, Академия, 2006. –528 с.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015. –312 с.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М.//Легенды настольного тенниса //ФНТР. М.: ООО «УП-Принт», 2010. –256 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
6. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. –192 с.
7. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014. – 400 с.
8. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017. – 224 с.
9. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010. – 301 с.
10. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей. −М: Школьная Пресса, 2004. – 80 с.
11. «Правила вида спорта «Настольный теннис», утверждены приказом Министерства спорта РФ №1083 от 19.12.2017 г. (с изменениями от 27.12.2021 №1064).
12. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.–176 с

Интернет-ресурсы:

1. https://sporttob.ru/ – сайт МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска
2. МАУ ДО "ДЮСШ №1" города Тобольска (vk.com) - группа в социальных сетях вКонтакте МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска.
3. https://edo.72to.ru/ – Навигатор дополнительного образования Тюменской области.
4. https://pioner72.ru/teachers_articles/3 сайт ГАУ ТО «ДТиС» «ПИОНЕР» (pioner72.ru) региональный оператор ПФДО в Тюменской области.
5. Federation Table Tennis Tobolsk [official page] (vk.com) - группа в социальных сетях вКонтакте – Федерация настольного тенниса города Тобольска.
6. Federation Table Tennis Tobolsk Official Channel - YouTube – группа в социальных сетях Федерация настольного тенниса города Тобольска.
7. ГТО - официальный сайт GTO.ru

Для детей и родителей:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008. – 205 с.
2. Вартанян В.В., Н.П. Терёшкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – М., 2014. – 297 с.
3. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
4. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. – М.: ООО Издательство АСТ: Астрель, 2002. − 287 с.
5. Иванов Д.М. Теннис.10 вопросов детскому тренеру. – М.: Литера, 2013 – 48.
6. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80.

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису

1. Общие требования безопасности

1.1.К занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

1.2. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

1.3. Занятие в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера-преподавателя (инструктора).

1.4. Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других.

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (инструктору).

1.8. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя (инструктора) подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию, закрытым шкафам.

1.9. *Тренер-преподаватель (инструктор) должен:*

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

1.10. *Обучающийся должен:*

- Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила личной гигиены.
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;
- знать и соблюдать правила игры;

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тренер-преподаватель (инструктор) должен:

- проверить подготовленность помещения, исправность спортивного инвентаря и полного наличия;
- проветрить помещение.

2.2. Обучающийся должен:

- надеть на себя спортивную форму и спортивную обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, и др.; убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя (инструктора) подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- убедиться в безопасности места занятий и применяемого спортивного инвентаря (пол должен быть сухим и ровным, теннисный стол должен быть закреплён и установлен неподвижно, теннисная ракетка не должна иметь трещин, ручка ракетки не должна быть скользкой);
-обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно сообщить тренеру-преподавателю (инструктору);
- по разрешению тренера-преподавателя (инструктора) приступить к выполнению задания.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренер –преподаватель (инструктор) должен:

- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивном зале;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

3.2. Обучающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять задания тренера-преподавателя. (инструктора);
-выполнить предварительную разминку;
- следить за тем, чтобы пол на месте занятий был сухой и ровный, в противном случае доложить тренеру – преподавателю и остановить выполнение задания;
- соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром;
- периодически вытирать руки полотенцем;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
-на месте занятий не должно быть посторонних лиц, с которыми может произойти столкновение;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя (инструктора);
-при выполнении упражнений - избегать столкновений с другими;
-при учебной игре и обучении нападающему удару необходимо следить, чтобы посторонний мяч не попадал на площадку;
- перед изучением техники приема и передачи мяча, удара сверху необходимо обязательно проделать несколько упражнений разминки;
-играть следует ракеткой, соответствующей по размеру возрасту;
- не размахивать ракеткой; бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;

- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
-во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движении;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1.При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю (инструктору), администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

4.2.При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору).

4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4.При возникновении пожара в зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя (инструктора). Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Под руководством тренера-преподавателя (инструктора) убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.3. Организованно покинуть место проведения занятия;

5.4. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом обработать дезинфицирующими средствами.

5.6. Выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя (инструктора), не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Приложение 2

Упражнения, рекомендуемые для при обучении игре в настольный теннис

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ	
Отбивание ладонью	
1.	Об пол правой или левой рукой
2.	О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3.	Внутренней или тыльной стороной ладони.
4.	С чередованием двух сторон ладони.
5.	На уровне: середины голени, колена, середины бедра
6.	Бросить одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7.	В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д.
8.	Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9.	Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10.	То же под ногой
11.	Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.
Подбивание на ладони	
12.	Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13.	Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на
14.	Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
15.	Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой/левой/ рукой, попеременно правой
Отбивание мяча	
16.	Отбивание мяча заданного цвета. (только оранжевый или только белый).
17.	Руками: ладонью, локтем, плечом.
18.	Ногами: лодыжкой, коленом.
19.	Грудью, головой, спиной.
20.	Стоя, с ходу.
Катание мяча	
21.	На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
22.	Ладонями катать мяч вправо – влево. (мячик ходит в гости к правой/левой ладони).
23.	Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг,
24.	По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25.	Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину и др.
26.	Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то, с другой стороны.
27.	Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28.	Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

Ловля мяча	
29.	Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой
30.	Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
31.	Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
32.	Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
33	Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
34.	Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз
35.	Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
36.	В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
37.	В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
38.	Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).
Вращения мяча руками	
39.	Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой
40.	По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
41.	По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
42.	По наклонной поверхности (скамейке, др.) вперед-вверх правой или левой
43.	Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
44.	Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой, можно в парах.
Передача мяча	
45.	Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46.	Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
47.	В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
48.	В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49.	В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.
Удержание мяча	
50.	В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
51.	В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.
Касание мяча	
52.	В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в
53.	В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.
Метание мяча	

54.	На дальность одной и другой руками.
55.	Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
56.	Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
57.	Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58.	Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59.	Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине
Бросание – ловля	
60.	Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61.	Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
62.	Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63.	Бросание мяча себе за спину – поворот 180°, и ловля двумя руками.
Упражнения с двумя мячами	
64.	На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65.	На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66.	На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67.	На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68.	В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69.	Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70.	Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71.	Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72.	Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73.	Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74.	Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75.	Все задания могут быть выполнены мячами разного размера, формы, веса
УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ	
Удержание мяча на ракетке	
76	Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
77	То же, двигаясь боком и спиной.
782.	То же, бегом.
79	То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и
80	В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
81	Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи
82	«Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.

83	«Горячая картошка». В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
84	«Сэндвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды –
Катания мяча	
85	Катание мяча до линии и обратно
86	То же, двигаясь правым и левым боком.
87	То же, бегом.
88	То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
89	Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
90	Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
91	Катание мяча в цель (под дуги, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
92	В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками
93	Катание мяча ударом справа с сопровождением.
94.	Катание мяча ударом слева с сопровождением.
95	Катание мячей с различным отскоком и весом.
96	Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно/ Упражнения можно выполнять мячами различного размера.
Отбивания мяча	
97	Отбивание мяча об пол.
98	Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
99	Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок
100	Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
101	Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
102	Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
103	Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
104	Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
105	Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
106	Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
107	Подбивание мяча ребром ракетки.
108	Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзаг, змейка, челнок и
109	Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

Приложение 3

Протокол диагностического итогового тестирования

№ п/п	ФИО	Контрольные упражнения (тесты)						Всего баллов	Теоретическая подготовка, балл	Практические умения и навыки, балл	Итого баллов	Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
		Набивание мяча, раз	Подрезка, с.	Накат, раз	Подача, раз	Прыжки на скакалке за 30 с, раз	Сгибание/разгибание рук лежа от стола, раз					
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												