

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)



Директор

Приказ № 01-06.2/13 от 06.04.2021 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

М.В. Мирошникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис для начинающих»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Автор – составитель:
Ховрина Ираида Витальевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график.....	7
3.	Содержание программы.....	8
4.	Обеспечение программы.....	11
5.	Мониторинг образовательных результатов.....	15
6.	Список информационных источников.....	16
7.	Приложение № 1 Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся.....	18
8.	Приложение № 2 Контрольные нормативы по общей физической подготовки для обучающихся.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис для начинающих» является **модифицированной**, составлена с учетом основных нормативно-правовых документов федерального уровня:

- Государственной программы РФ «Развития образования на 2013-2020 годы»
- Концепции развития дополнительного образования детей
- Федеральных Законов, подзаконных нормативных актов, приказов и распоряжений Министерства образования и науки, нормативных правовых акты органов местного самоуправления, локальных актов МОУ ДО ЦДТ «Витязь».

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису автора составителя высшей категории Н.Ю. Гончаренко г. Санкт-Петербург 2013. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Образовательная программа «Настольный теннис для начинающих» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Программа направлена на развитие личности ребенка, развитие мотивации к занятию спортом, профилактику асоциального поведения.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Тесное сотрудничество со спортивными секциями школ района и города, школой Олимпийского резерва №2 по настольному теннису позволяет участвовать в соревнованиях городского и регионального уровня, в Лигах и выполнять спортивные разряды одаренным детям.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые

правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ: развитие физических и личностных качеств, оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- обучать теоретическим основам игры в настольный теннис;
- формировать практические умения и навыки по настольному теннису;
- обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- формировать навыки получения новых знаний в настольном теннисе;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать волю к победе

Воспитательные:

- Овладевать общечеловеческими ценностями и принимать их.
- Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет.

Срок реализации программы - 1 год и состоит из двух модулей.

Программа составлена в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями и рассчитана на учащихся 7-12 лет. Прием осуществляется на основе **свободного выбора**. В группе занимаются и мальчики и девочки. Группы разновозрастные. Количественный состав не более 16 человек.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах. **Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Результативность учебно-тренировочного процесса: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Продолжительность учебного часа - 45 минут

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задачи групп 1-го года обучения: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, волевая подготовка.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения обучающиеся: Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Способы проверки

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Диагностика результатов проводится в виде тестирования (Сентябрь) и контрольных упражнений (контрольных нормативов Декабрь-Май)

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 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 четвертого года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях разных уровней.

В первые дни обучения проводится предварительный (вводный) контроль (стартовая диагностика), который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

Текущий контроль – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

Тематический контроль – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

О результатах проводимой работы позволяют судить:

- знание правил игры в настольный теннис
- «продукты» творческой деятельности (рисунки, решение кроссвордов, логических задач, ребусов);
- скорость и качество выполнения заданий;
- участие детей в соревнованиях разного уровня;
- уровень творческой активности и самостоятельности.

Целью **итогового контроля** (итоговая аттестация) является определение степени усвоения программы обучающимися, ориентация их на дальнейшую самостоятельную работу, получение сведений для совершенствования программы и методик обучения.

Итоговыми результатами можно считать:

- приобретение учащимися опыта участия ;
- проявление самостоятельности, инициативы, воли к победе;
- улучшение технико-тактической подготовки;

Главным показателем эффективности образовательного и воспитательного процессов, является положительная динамика результатов каждого ребенка относительно самого себя, а не друг друга.

2. Учебно-тематический план и учебный календарный график.

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 (сентябрь-декабрь)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Теоритические сведения по разделу «настольный теннис»	17	-	17
2.	Общефизическая подготовка	-	24	24
3.	Специальная подготовка	-	19	19
4.	Технико тактическая подготовка	-	10	10
8.	Общее кол-во часов в год	17	53	70

Модуль 2 (январь-май)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
4.	Технико тактическая подготовка	-	22	22
5.	Учебные игры	-	54	54
6.	Соревнования	-	6	6
7.	Зачеты	-	4	4
8.	Общее кол-во часов в год	0	86	86

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Число часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов
1	31 сентября	31 мая	2	4	40	156

3. Содержание программы

1. Теоретические сведения – 17 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Контроль и самоконтроль

2. Общефизическая подготовка – 24 часа (развитие двигательных качеств)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног,
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; подвижные игры с мячом и без мяча.
- Метания мяча разного диаметра.

3. Специальная физическая подготовка – 19 часов

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;

– Техничко-тактическая подготовка -22 часа

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными, педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без откоса от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, с

жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

– удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

– удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

– сочетание ударов, справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению 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;

– игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

– свободная игра ударами на столе.

– После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

– упражнения с задачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с педагогом (партнером), тренажером;

– Поддачи мяча в нападении;

– Прием подач ударом;

– Удары атакующие, защитные;

– Удары, отличающиеся по длине полета мяча

– Удары по высоте отскока на стороне соперника

4. Учебная игра – 54 часа

5. Соревнования – 6 часов

– соревнования внутри секции

– товарищеские встречи между УДО

6. Зачеты – 4 часа

4. Обеспечение программы

4.1 Методическое обеспечение программы

I. Теоретические материалы – разработки :

- Инструкции по технике безопасности.
- Инструкции по правилам поведения на занятиях по настольному теннису.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.
- Положения о проведении «Фестиваля спорта».
- Положение о проведении Всероссийских соревнований «Президентские игры по настольному теннису»

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
- Рекомендации по проведению занятий «Уроки настольного тенниса школы олимпийского резерва»

Приемы и методы организации учебного процесса

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

4.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12x24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы – 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчета очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- спортивная форма обучающихся: футболка, шорты, кроссовки

4.3. Информационное обеспечение

Нормативно правовые материалы: Федеральные Законы, подзаконные нормативные акты, приказы и распоряжения Министерства образования и науки, нормативные правовые акты органов местного самоуправления.

- Справочная литература по настольному теннису.
- Журнал «Настольный теннис».
- Видео и фото материалы.
- Интернет источники.

4.4. Организационное обеспечение

Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня. Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв не менее часа.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Установление систематического взаимодействия с комитетом по физической культуре и спорту г. Ярославля, школой олимпийского резерва № 2 по настольному теннису, со спортивными секциями по настольному теннису школ района.

5. Контрольно-измерительные материалы

Мониторинг образовательных результатов обучающегося освоения дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

Задача	Критерий	Показатель	Метод
Результаты обучения			
Обучать теоретическим основам игры в настольный теннис	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Тестирование, контрольный опрос
Ознакомить <u>с историей возникновения и правилами игры в настольный теннис</u>	Уровень знаний об истории возникновения и правил игры в настольный теннис	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Тестирование, устный зачет
Формировать практические умения и навыки по настольному теннису	Уровень соответствия практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, индивидуальное собеседование
Обучать детей основам техники и тактики в настольном теннисе	Уровень владения специальными техниками в настольном теннисе	Хорошо Удовлетворительно	Наблюдение, отслеживание результатов, замеры времени
Формировать отношение к получению новых знаний в настольном теннисе	Формирование отношения к получению новых знаний в настольном теннисе	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.

Результаты развития			
Развивать физические способности (в силе, ловкости, быстроте реакции) обучающихся	Уровень в силе, ловкости, быстроте реакции обучающихся	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.
Развивать волю к победе	Уровень личностных качеств обучающегося	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.
Результаты воспитания			
Овладеть общечеловеческими ценностями и принять их.	Овладение общечеловеческими ценностями и принятие их.	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение.
Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни	Уровень культуры здорового образа жизни	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение.

6. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/ajax/4429> (официальный сайт Министерства образования и науки РФ).
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»)). [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] — Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41).-[Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/paragraph/373:0>
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

Литература для родителей:

13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
15. Вартамян М.М. Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. М.2010.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	20 и более от 10 до 20	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	20 и более от 10 до 20	хорошо удовлетворительно
3.	Подрезка справа по диагонали	20 и более от 10 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Подрезка слева по диагонали	20 и более от 10 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Подачи справа (слева) накатом	6 4	хорошо удовлетворительно
6.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	7 5	хорошо удовлетворительно

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся

Входящий контроль (Осень) Промежуточный контроль (Декабрь, Май)

Итоговый контроль (в конце 4 го года обучения)

№	Упражнения	Возраст							
		8-9		10-11		12-13		14-18	
		дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал
1	Бег 60 м	13.8-12.0	13.8-12.0	11.9-10.95	11.9-10.95	10.9-10.14	10.9-10.14	10.1-9-14	10.1-9.14
2	Прыжки через скакалку	65-75	65-75	76-94	76-94	95-114	95-114	115-127	115-127
3	Прыжки в длину	103-113	103-113	114-152	114-152	154-190	154-190	191-215	191-215
4	Отжимание в упоре лежа	6-8	8-10	8-12	10-15	15-20	25-30	20-15	30-35