*Приложение № 1*

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР»

(МБУ ДО «СШ «Авиатор»)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  МБУ «Спортивная школа «Авиатор»  Протокол № 2 от 29 марта 2023 года | Утверждено  приказом  МБУ «Спортивная школа «Авиатор»  № 53 от 04.04.2023 года |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

**«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся 6-18 лет

Количество часов в год: 198,

режим 4,5 ч/нед

Разработчик(и): Заместитель директора

Коптелова С.Н.

Тренер-преподаватель

Агаев С.Г.

г. Нижний Тагил

2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| 1. | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ** |  |
|  | 1.1. Пояснительная записка | 3 |
|  | 1.2. Цели и задачи программы | 5 |
|  | 1.3. Содержание программы | 6 |
|  | 1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты | 11 |
|  | 1.5. Способы определения результативности реализации Программы | 12 |
| 2. | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** |  |
|  | 2.1. Календарный учебный график | 13 |
|  | 2.2. Система контроля и формы аттестации | 14 |
|  | 2.3. Оценочные материалы | 14 |
|  | 2.4. Условия реализации программы | 16 |
|  | 2.5. Методическое обеспечение программы | 17 |
|  | 2.6. Рабочие программы по предметным областям | 17 |
|  | 2.7. Обеспечение безопасности на занятиях | 17 |
| **3.** | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** | 20 |
| **4.** | **ПРИЛОЖЕНИЯ** |  |
|  | *Приложение 1. Годовой план-график на учебный год* | 22 |
|  | *Приложение 2. Календарно-тематическое планирование* | 23 |
|  | *Приложение 3. Рабочие программы по предметным областям* | 24 |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1.Пояснительная записка**

**Направленность Программы**: физкультурно-спортивная.

**Актуальность Программы** базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения. Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, простотой подготовки материально-технической базы.

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

**Отличительные особенности и новизна Программы.** Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

**Новизна программы** состоит в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у школьников 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.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис».

**Практическая значимость программы** заключается в том, что Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы рук и кисти, что является одним из способов развитие мелкой моторики, а также способствует развитию красивого почерка. Игра в пинг-понг развивает реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научится быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять cвоим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Ежедневная игра в теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

**Адресат программы**. Программа предназначена для детей 6 – 18 лет, без специальных знаний и навыков, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год (таблица №1).

***Продолжительность этапа подготовки,***

***минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, минимальное количество лиц, проходящих обучение***

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапа | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп | Количество часов в неделю / год |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1год | 6 лет | 10-20 человек | 4,5 / 198 |

**Расписание учебно-тренировочных занятий** составляется по предоставлению тренера-преподавателя и утверждается директором МБУ ДО «СШ «Авиатор». Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Исходя из размеров зала и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы составляет не более 20 человек. Учебные группы формируются по возрасту.

**Форма обучения**: При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» используются следующие формы обучения: очная и дистанционная. Разделы программы, которые могут быть реализованы в форме электронного обучения с использованием дистанционных технологий, отмечены в разделе «Учебный план» знаком \*.

**Формы реализации Программы:**

* рассказ-объяснение (беседы, сообщения);
* тренировочные упражнения;
* соревнования;
* работа с наглядным материалом;
* практические занятия.

**Режимы занятий**. Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут) или 1,5 астрономических часа. После 30-45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности подбирается индивидуально.

**Методы обучения.** Основными методами обучения считаются индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники. Его особенность состоит в том, что тренер-преподаватель работает с каждым занимающимся отдельно.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько занимающихся. При таком методе внимание тренера-преподавателя рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными игроками. В то время как тренер-преподаватель занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от тренера-преподавателя задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы игры.

**1.2. Цели и задачи программы.**

Цель Программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи Программы:

*Образовательные задачи:*

* получение дополнительных знаний в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* обучение базовым техническим элементам;
* сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
* обучить вести игру на счет, на результат;
* формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Развивающие задачи:*

* развитие основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции, общая выносливость;
* развитие специальных двигательных способностей, необходимых для игры в настольный теннис;
* развитие социальной активности обучающихся;
* развитие специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча.

*Воспитательные задачи:*

* формирование навыков здорового образа жизни;
* формирование патриотизма, любви к Родине;
* воспитание мотивации к занятиям физической культурой и избранным видом спорта.
* воспитание самостоятельности, ответственности;
* воспитание коммуникабельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
* воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**1.3. Содержание программы.**

**Учебный план.** Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя учебный план, рассчитанный на 198 часов, который является ее неотъемлемой частью (таблица № 2).

***Учебный план***

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметной области/раздела | Количество часов | | | Форма аттестации  (контроля) |
| всего | теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка\* | **12** | **8** | **4** | Беседа, опрос |
| 2 | Физическая подготовка\* | **110** | **12** | **98** | Мониторинг, тестирование |
|  | 2.1. ОФП | *50* | *3* | *47* |  |
|  | 2.2. СФП | *25* | *6* | *19* |  |
|  | 2.3. Подвижные игры, другие виды спорта | *35* | *3* | *32* |  |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | **72** | **16** | **56** | Мониторинг, тестирование |
|  | 3.1. Техническая подготовка\* | *60* | *12* | *48* |  |
|  | 3.2. Тактическая подготовка\* | *12* | *4* | *8* |  |
| 4 | Аттестация | **4** | **2** | **2** | Опрос, мониторинг, тестирование |
|  | **Итого часов** | **198** | **38** | **160** |  |

**Содержание предметной области / раздела программы**

**1. Теоретическая подготовка**

*Теоретическая часть:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Техника безопасности и профилактика травматизма в занятиях настольным теннисом. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом.

Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе. Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за оборудованием и инвентарем в настольном теннисе. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма. Значение утренней зарядки и ее содержание.

Инвентарь в настольном теннисе. Простудные заболевания у спортсменов. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Профилактика заболеваний. Особенности закаливания.

Развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения российских игроков в настольный теннис на европейской и мировой арене. Значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по настольному теннису.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Методика воспитания скоростных и силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры в настольный теннис, о её значении для роста спортивного мастерства. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр соревнований и видеозаписей игр.

Основы тактики игры и тактическая подготовка Значение тактики в настольном теннисе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Проявление волевых качеств в спорте и в настольном теннисе, в частности.

*Практическая часть:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки.

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

**Примерный план теоритической подготовки**

Таблица № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **тема** | **кол-во часов** |
| 1. | Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе | 1 |
| 2. | Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе | 1 |
| 3. | Развитие настольного тенниса в России | 1 |
| 4. | Правила игры в настольный теннис | 1 |
| 5. | Физические качества и физическая подготовка | 1 |
| 6. | Основы техники и техническая подготовка | 1 |
| 7.. | Основы тактики игры и тактическая подготовка | 1 |
| 8. | Нравственные и волевые качества спортсмена | 1 |
| 9. | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях | 4 |
| **Всего часов:** | | **12** |

**2. Физическая подготовка**

***2.1. Общая физическая подготовка.***

*Теоретическая часть:* Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практическая часть:* Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

***2.2. Специальная физическая подготовка***

*Теоретическая часть:* Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть*: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения на развитие:

* гибкости и подвижности в суставах;
* скоростно-силовых способностей;
* скоростных и координационных способностей;
* выносливости;
* расслабление.

Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

* имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
* имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут;
* имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
* имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;
* прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;
* имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
* игра на двух столах на счет;
* имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития 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;
* 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.

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

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники.

***2.3. Подвижные игры, другие виды спорта***

Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта».

Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Гонка мячей», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

Другие виды спорта: баскетбол, футбол, пионербол, плавание. Катание на коньках, лыжах, роликах.

**3. Технико-тактическая подготовка**

***3.1. Техническая подготовка***

*Теоретическая часть:* Основные сведения о технике игры в настольный теннис, о её значении для роста спортивного мастерства.

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов.

*Практическая часть:*  Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр соревнований и видеозаписей игр.

Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.

Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач; отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.

Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки.

Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.

Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

***3.2. Тактическая подготовка***

*Теоретическая часть:* Основы тактических элементов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. Значение тактики в настольном теннисе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

*Практическая часть:* Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; только ударами «накат» слева; против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко» строем; в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом перед; удар с лета справа; удар с лета слева.

Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

Интегральная (соревновательная) подготовка:

* чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
* чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
* чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
* многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
* подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
* учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

**4. Аттестация (промежуточная, итоговая)**

*Теоретическая часть*: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации.

*Практическая часть*: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

**1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.**

После завершения курса обучения обучающиеся будут **знать:**

* историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
* значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
* терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
* основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
* правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
* правила и методы регулирования физической нагрузки;
* методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
* методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
* понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
* взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
* место игры «Настольный теннис» в Олимпийской системе игр;
* о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, наркотиков на здоровье.

В ходе освоения программы обучающиеся будут **уметь:**

* выполнять технические элементы;
* демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
* выполнять технические и тактические упражнения;
* играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
* участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
* демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом.

**За время обучения сформируются:**

* специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, координирование движений и внутримышечная координированность, ловкость;
* реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения;
* общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности;
* личность ребенка, в частности качество лидера, целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды, способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи, служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания;
* положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## 1.5.Способы определения результативности реализации Программы

Для определения результативности используются методы:

* педагогическое наблюдение;
* педагогический анализ тестирования физических качеств;
* анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
* педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся, которые отражают уровень физического развития, специальных умений и навыков в избранном виде спорта.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1.Календарный учебный график.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком (таблица № 4).

***Календарный учебный график образовательного процесса***

***МБУ ДО «СШ «Авиатор» по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта***

## «Настольный теннис»

Таблица № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1*** | ***Продолжительность учебного года:*** | Начало учебного года – с 1 сентября текущего года  Окончание учебного года – 31августа следующего за текущим годом  Сроки проведения комплектования обучающихся в МБУ ДО «СШ «Авиатор» с 15 августа по 15 сентября текущего года |
| ***2*** | ***Праздничные дни*** | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;  7 января – Рождество Христово;  23 февраля – День защитника Отечества;  8 марта – Международный женский день;  1 мая – Праздник Весны и Труда;  9 мая – День Победы;  12 июня – День России;  4 ноября – День народного единства.  **Занятия в праздничные дни не проводятся** |
| ***3*** | ***Аттестация*** | Май-июнь текущего года |
| ***4*** | ***Регламент образовательного процесса*** | Учебные занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МБУ ДО «СШ «Авиатор».  Образовательный процесс проводится в соответствии с требованиями Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2.  Начало занятий, не ранее 8:00 часов.  Окончание занятий, не позднее:  19:30 для детей до 7 лет  20:00 для детей 7-10 лет  21:00 для детей 10-18 лет  Продолжительность занятия:  2 часа (академических) \* 45 минут = 90 минут = 1,5 часа (астрономических). |
| ***5.*** | ***Каникулы*** | В соответствии с графиком отпуска тренера-преподавателя |
| ***6.*** | ***Количество учебных недель*** | 44 |
| ***7.*** | ***Количество учебных дней*** | 132 |
| ***8.*** | ***Количество учебных часов*** | 198 часов в год, 4,5 часа в неделю |
| ***9.*** | ***Режим занятий*** | 3 раза в неделю |

Годовой план-график на учебный год размещен в ***приложении №1.***

Календарно-тематическое планирование размещено в ***приложение №2***

**2.2. Система контроля и формы аттестации.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов.

В первые дни обучения проводится вводный контроль, 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, в конце обучения – итоговый контроль (итоговая аттестация).

**2.3.Оценочные материалы**

**Показатели**

**контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП**

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** |  | | **ОФП** | |  | |
| **Бег 30 м.** *(сек)* | | *Юн.:* **подтягивание на перекладине;** *Дев***: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Прыжок**  **в длину с места** *(см)* | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **6 - 8** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 6,2  6,4  6,6 | 6,9  7,2  7,4 | 6  5  4 | 5  4  3 | 156  150  144 | 132  126  120 |
| **9 -11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.9  6.0  6.1 | 6.3  6.4  6.7 | 9  8  7 | 8  7  6 | 170  166  162 | 156  148  143 |
| **12 - 14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.7  5.8  5.9 | 5.9  6.1  6.3 | 11  10  9 | 10  9  8 | 180  175  170 | 172  168  164 |
| **15 - 17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.4  5.5  5.6 | 5.6  5.7  5.8 | 13  12  11 | 13  12  11 | 210  202  196 | 192  186  182 |
| **18** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 5.1  5.3  5.4 | 5.4  5.5  5.6 | 15  14  13 | 15  14  13 | 232  218  210 | 215  208  202 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** |  | | **СФП** | |  | |
| **Бег 10 м *(сек)*** | | **Метание мяча для настольного тенниса** *(м)* | | **Прыжки через скакалку за 30 сек** *(кол-в раз)* | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **6 -8** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2,9  3,1  3,3 | 3,0  3,2  3,4 | 3,8  3,5  3,2 | 3,3  3,0  2,7 | 33  31  29 | 29  27  25 |
| **9-11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.6  2.7  2.8 | 2.7  2.8  2.9 | 4.5  4.3  4.0 | 4.4  4.0  3.7 | 39  37  35 | 35  32  30 |
| **12-14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.4  2.5  2.6 | 2.5  2.6  2.7 | 5.3  5.0  4.7 | 5.0  4.7  4.0 | 44  41  39 | 40  38  36 |
| **15-17** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 2.1  2.2  2.3 | 2.2  2.3  2.4 | 6.4  6.0  5.7 | 6.0  5.7  5.2 | 49  47  45 | 48  46  44 |
| **18** | *Высокий Средний Низкий* | 1.9  2.0  2.1 | 2.0  2.1  2.2 | 7.3  6.8  6.5 | 6.8  6.2  5.8 | 54  52  50 | 53  51  50 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** |  | | | **ТТ** | | |  | | |
| **Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек**  *(кол-во раз)* | | | **Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач**  *(кол-во попаданий)* | | | **Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога**  *(общее кол-во отбитых ударов)* | | |
| **6-7** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* | 3  2  1 | | | 3  2  1 | | | 3  2  1 | | |
| **8-9** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 5  4  3 |  |  | 5  4  3 |  |  | 5  4  3 |  |
| **10-11** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 6  5  4 |  |  | 5  4  3 |  |  | 6  5  4 |  |
| **12** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 7  6  5 |  |  | 6  5  4 |  |  | 7  6  5 |  |
| **13** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 8  7  6 |  |  | 6  5  4 |  |  | 8  7  6 |  |
| **14** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 9  8  7 |  |  | 7  6  5 |  |  | 8  7  6 |  |
| **15** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 10  9  8 |  |  | 8  7  6 |  |  | 9  8  7 |  |
| **16** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 11  10  9 |  |  | 9 8  7 |  |  | 9 8  7 |  |
| **17** | *Высокий*  *Средний Низкий* |  | 12  11  10 |  |  | 10  9  8 |  |  | 10  9  8 |  |
| **18** | *Высокий*  *Средний*  *Низкий* |  | 13  12  11 |  |  | 10  9  8 |  |  | 10  9  8 |  |

**2.4. Условия реализации программы.**

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

**Кадровое обеспечение:**

Подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда Рос-сии от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специали-стов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в об-ласти физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

**Материально-технические обеспечение программы:**

* Спортивный зал
* Учебно-практическое оборудование:Сетки для настольного тенниса, Ракетки для настольного тенниса, Мячи настольного тенниса, Корзина для теннисных мячей, Столы настольного тенниса, Скакалка, Тренажер настольный теннис
* Дополнительный инвентарь:Веревки или ограничительные ленты, Конусы, мишени, обручи

**2.5. Методические обеспечение программы.**

* Методические разработки, пособия
* Видеозаписи техники игры в настольный теннис

**2.6. Рабочие программы.**

Рабочие программы по предметным областям размещены в ***приложении №3.***

**2.7.Обеспечение безопасности на занятиях.**

**Требования мер безопасности**

Настольный теннис не относится к особо травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м2.

Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения.

Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Температура в зале не должна быть выше 17-20С. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха затрудняющих или искажающих полет мяча.

Столы не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Столы так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами. Допустимо и меньшее расстояние при условии, что занимаются начинающие спортсмены и выполняют такие тренировочные занятия, которые не опасны при игре на столах, стоящих близко друг от друга.

Следует также учитывать пропускную способность залов для настольного тенниса. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

В настольном теннисе как виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести следующие: мениск коленного сустава (как правило, опорной ноги), растяжения, надрывы сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, ушибы пальцев игровой руки об стол, синяки от ударов мячей. Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. теннисист, выходит к столу или приступает к выполнению упражнений максимальной мощности, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке.

В связи с этим большое значение в предотвращении спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем и лишними травмами теннисистов. При достаточно серьезном внимании тренера к профилактике травматизма на занятиях он почти исключается.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по технике безопасности для обучающихся на занятиях  
по настольному теннису**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках

— при игре на слабо укреплённом столе

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

**РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки (методическое пособие), Москва, 2020
3. Барчукова Г.В, Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
13. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
14. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
15. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
16. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
17. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

**Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
* Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
* Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
* Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
* Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 Российской Федерации от 28.01.2021 № 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";
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
* Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242);
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт **Минспорта РФ**):

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/);

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/);

3) Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp> – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

6) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

***Приложение №1***

***к дополнительной общеобразовательной***

***общеразвивающей программе***

Годовой план-график на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел предметной области | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | ***Теоретическая подготовка*** | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | ***Физическая подготовка*** | **110** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | *50* | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 2.2 | СФП | *25* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 2.3 | Подвижные игры, другие виды спорта | *35* | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | ***Технико-тактическая подготовка*** | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Техническая подготовка | *60* | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3.2 | Тактическая подготовка | *12* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ***Аттестация*** | **4** |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **198** | **17** | **17** | **17** | **18** | **12** | **15** | **16** | **16** | **18** | **18** | **17** | **17** |

ПРИМЕЧАНИЕ: распределение часов внутри раздела может корректироваться

***Приложение №2***

***к дополнительной общеобразовательной***

***общеразвивающей программе***

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Кол-во часов | Основная тема | Разделы предметной области | Форма контроля |
| 1 | 09.01 | 2 | Техника безопасности  Входное тестирование. | 1.2  2.1 | текущий контроль |
| 2 | 11.01 | 2 | ………. | 3.1  2.2 | текущий контроль |

***Приложение №3***

***к дополнительной общеобразовательной***

***общеразвивающей программе***

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР»

(МБУ ДО «СШ «Авиатор»)

**Рабочая программа** на 2023 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы - 1 год

Возраст обучающихся 6 -18 лет

Тренер-преподаватель Агаев С.Г.

г. Нижний Тагил

2023 год