

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»**

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель начальника
управления физической
культуре, спорту и
молодежной политике
М.Е. Букреев
«30 декабря» 2025г.



«СОГЛАСОВАНО»
с педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР № 1»
«30» декабря 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СШОР
№1»
А.В. Пашутина
Приказ № 33 от 30.12.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Программа разработана в соответствии с законодательством об образовании.

Срок реализации программы: не ограничен

Городской округ Коломна
2025

Разработчики Программы:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»

Пашутина Анна Васильевна

Начальник отдела

Алиева Юлия Шабановна

Инструктор-методист

Власов Сергей Николаевич

Инструктор-методист

Глухова Екатерина Николаевна

Тренер-преподаватель

Четырева Ирина Григорьевна

Тренер-преподаватель

Климовская Татьяна Андреевна

Тренер-преподаватель

Наумов Александр Владимирович

Тренер-преподаватель

Голованов Егор Михайлович

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Примерный календарный учебный план-график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы. Врачебный контроль
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Рабочая программа воспитания
- 2.6. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. Меры безопасности на занятиях

Раздел 3. Информационное обеспечение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительно общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» (далее-Программа) предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культуры и спортом. Программа носит общеразвивающий характер, предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения современных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья.

Программа адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации программы не устанавливается. Группы формируются из обучающихся от 6 лет и старше. По итогам каждого года подготовки обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать нормативы общей физической и специальной подготовки в соответствии с ФССП и выполнять разрядные требования, соответствующие его возрасту, что указано в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 до 18 лет. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке обучающихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, продолжительность занятий в день не должна превышать 2 часов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных

представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладением техникой, тактики вида спорта «настольный теннис», а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование. Время выделяется вне учебных часов.

Программа предполагает ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, пропаганду занятий настольным теннисом.

На данную Программу не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

1.2. Цель и задачи программы

В настоящее время, данная Программа, в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся. В процессе освоения данной программы, обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель программы – укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовки обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

2. Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроте реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

1.3.Содержание программы

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах

Сроки реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Без ограничений	6-18	8-15	4-6	184-276

Примерный план-график распределения часов на спортивно-оздоровительном этапе (46 недель в год – 6 часов в неделю)

Месяц/вид подготовки													Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
ОФП	5	6	7	7	6	7	-	7	5	7	5	4	66
СФП	4	6	6	6	4	6	-	6	6	6	4	5	59
Теоретическая подготовка	2	-	2	1	2	-	-	-	2	-	2	-	11
Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	2	-	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	4	6	4	5	3	5	-	7	6	6	6	7	59
Игровая практика	5	4	3	4	4	5	-	2	5	4	5	4	45
Психологическая подготовка	1	1	1	-	1	-	-	1	-	-	1	1	7
Соревновательная деятельность	2				2							2	6
ИТОГО:	25	25	25	25	25	25	-	25	26	25	25	25	276

**Примерный план-график распределения часов
на спортивно-оздоровительном этапе
(46 недель в год – 4 часа в неделю)**

Месяц/вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год
ОФП	5	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5	55
СФП	5	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5	55
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	1	-	1	2	1	2	2	16
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Техническая подготовка	1	2	2	2	1	2	-	1	1	2	1	1	16
Игровая практика	2	2	2	2	2	1	-	1	2	2	2		18
Психологическая подготовка	1	1	1		1		-		1	1	1	1	8
Соревновательная деятельность	2					2	-					2	6
ИТОГО:	17	17	17	17	17	17	-	14	17	17	17	17	184

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознано относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий.

Темы по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации.

2.	История вида спорта, развитие	История и развитие настольного тенниса как вида спорта. Известные теннисисты прошлых и наших дней. Достижения спортивной школы
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Элементарные правила личной гигиены. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Профилактика вредных привычек.
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Пути распространения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Первая помощь при ушибах, и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах и кровотечениях.
6.	Терминология настольного тенниса	Общий обзор инвентаря для настольного тенниса, простейшая терминология спорта настольный теннис.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть следующими знаниями:

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

- Общие представления о физических упражнениях, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

- Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

- Ознакомление с правилами безопасного поведения на занятиях настольным теннисом. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим (режим работы и отдыха)

- Ознакомление с антидопинговыми мероприятиями, направленными на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в настольном теннисе в частности. Формирование нулевой терпимости к допингу. Ознакомление с ценностями чистого спорта.

Характеристика средств ОФП И СФП

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы, хотя необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на более гармоничное развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся настольным теннисом. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего учебного года.

Средства общей физической подготовки:

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движения на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи взмахи, в различных плоскостях. Тоже стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину с разбега, и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Элементы легкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорением (20м.), бег на скорость – 20-25м. с высокого старта, прыжки в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Специально физическая подготовка (СФП) в настольном теннисе. Благодаря специальной физической подготовленности у теннисистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Специальные упражнения:

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Формы и методы обучения

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивной школы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, или видеозаписей, просмотра соревнований), участие в конкурсах и смотрах.

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления.

- спортивные соревнования

В этот соревновательный период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специально-физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. На данном этапе подготовки обучающиеся могут участвовать в турнирах как по ОФП, СФП, а также принять участие в соревнованиях, входящих в официальные календари (муниципальных образований и субъекта РФ)

Методы спортивной тренировки

В процессе учебно-тренировочного процесса используются две большие группы методов:

1. Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2. Практические, включающие метод строгого регламентирования упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в учебно-тренировочном процессе, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в тренировочном процессе относятся:

1. Правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов
2. Демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий обучающихся и т.д.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение техники и на воспитание физических качеств. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения

Игровой метод используется в процессе учебно-тренировочного процесса не только для начального обучения движениям, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Воспитательная работа ведется в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных и других мероприятий.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Психологическая подготовка

На этом этапе подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным выносливым. Для успешных занятий в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важны: двигательная реакция мышечная двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость. Все эти качества помогут обучающимся и в соревновательной деятельности.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, стремящихся быть лидерами.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

1.4. Планируемые результаты

Одним из наиболее существенных результатов занятий в настольном теннисе является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По результатам освоения Программы обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника настольного тенниса. Наблюдается улучшение состояния здоровья, рост физических качеств: силы,

выносливости, гибкости, ловкости, координации. Знание правил личной и общественной гигиены.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающегося, в успешной сдаче нормативов по физической и технической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы является успешная сдача обучающимися нормативов и зачисление спортсменов для прохождения программ спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Примерный календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график для 6 часов в неделю

Срок обучения	Не ограничен
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	46
Количество часов в год	276
Продолжительность занятий	2 часа
Периодичность занятий	3 в неделю

Календарный учебный план-график для 4 часов в неделю

Срок обучения	Не ограничен
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	46
Количество часов в год	184
Продолжительность занятий	2 часа
Периодичность занятий	2 в неделю

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание следующих материально-технических условий:

- раздевалка для мальчиков и девочек;
- наличие спортивного зала;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП.

2.3. Оценочные материалы.

Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого обучающегося в настольном теннисе. На этом

этапе врачебный контроль осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Педагогический контроль

Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением обучающихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, работоспособность). Это контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятий и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Освоение Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах контрольного тестирования. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения - декабрь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – тестирование обучающихся, которые проводится по общей физической и специально физической подготовке, а также по технической подготовленности и отражаются в протоколе сдачи контрольных нормативов, и является одним из отчетных документов и хранится в спортивной школе.

Тестирование по ОФП И СФП

№ п/п	Фамилия И.О.	Контрольные упражнения (тесты)				Метание теннисного мяча в цель, с дистанции 6 м.. (5 попыток) кол-во попаданий	Прыжки через скакалку 30сек.
		Челночный бег 3x10 м. (с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	Прыжки в длину с места толчком 2 ногами (см.)		
мальчики							
1.		12.3	5	1	85	1	25
девочки							
2.		12.6	3	2	80	1	20

Тестирование по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл.
3.	Набивание мяча поочередной ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл.
4.	Игра слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хорошо Удовл.
5.	Игра справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хорошо Удовл.
6.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хорошо Удовл.
7.	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовл.

2.4. Методические материалы

Каждое занятие настольным теннисом должно быть воспитывающим. Организация занятия, взаимоотношения между тренером-преподавателем и группой, между обучающимися должны содействовать достижению этой цели. При подборе упражнений к занятию необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе занятий. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от ее плотности и эмоционального подъема обучающихся. Нагрузка должна соответствовать подготовленности обучающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и их интенсивности. В занятиях для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

При составлении плана учебного занятия рекомендуется руководствоваться следующими показателями учебной нагрузки.

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер нагрузки;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

Тренер-преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности обучающихся. При ухудшении работоспособности и исполнении упражнений надо снизить интенсивность упражнений и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность обучающихся повышалась, нагрузка должна постепенно увеличиваться от одного занятия к другому. На протяжении всего занятия тренер-преподаватель должен наблюдать за осанкой обучающихся и своевременно реагировать на ее нарушение.

Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса представлена основными средствами ОФП (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения) и СФП.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель: Поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств, создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастным, гендерным, индивидуальными особенностями и склонностями;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;

- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине.

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране и мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействия с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия.

Примерный план воспитательной работы

Срок	Наименование мероприятия
1. Работа с родителями	
По графику	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
В течении года	Участие в работе родительского совета
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
Декабрь	Организация и проведение родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности
2. Спортивно-массовые мероприятия с детьми	
Январь	Комплектование групп
По графику	Контроль над прохождением медицинского медосмотра обучающихся
По графику	Спортивный праздник «Веселые старты» Соревнования по ОФП к 23 февраля Турнир к Дню защиты детей.
3. Методическая работа с тренерами-преподавателями	

Постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса, правил настольного тенниса.
Декабрь	Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий.
	Составление планов работы.
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся).

2.7. Меры безопасности на занятиях

Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований

Учебный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить исправность сетки, стол для настольного тенниса, готовность зала к занятиям.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- не стояли близко к инвентарю при выполнении упражнения другим обучающимся;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдали достаточность интервала, чтобы не было столкновений;

- выполняли строго оговоренные упражнения и элементы;

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя, обучающиеся должны быть в соответствующей форме для занятий настольным теннисом.

- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки, кольца и т.п.).

- При появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005г.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта (Текст)/ Г.Д. Горбунов.- 3-е изд., спр. – М.: Советский спорт, 2007.жэ
3. Железнякова Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. – М.:Издательский центр «Академия»!, 2004
4. Железнякова Ю.Д., Портнова Ю,М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. 2-е издание, - М-:Издательский центр «Академия», 2004.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М:ООО «Издательство Астрель», 2004

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс).URL <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт нбаучно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс). URL:<http://lib.sportedu.ru/press/>
3. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации (Электронный ресурс).
4. Официальный сайт Министерства образования Московской области (Электронный ресурс) <http://mosger.ru/>