Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гатчинская спортивная школа №3»

Принято на
Педагогическом совете
протокол №5
от «31» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3"
C=RU, S=Ленинградская область, STREET="пр-кт 25 Октября, д.10", L=г.Гатчина, T=И.О. Директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3""", ОГРН=1034701243048, СНИЛС=07392151364, OID.1.2.643.100.4=4705024569, ИНН=470501207033, E=larista@yandex.ru, G=Станислав Викторович, SN=Титовец, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3"""
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2023.09.01 16:26:59+03'00'
10.1.1

«Утверждаю»
Приказ № 95-08/23
от 31 августа2023 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»

_____ С.В. Титовец

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3» ИНН 4705024569 ОГРН 1034701243048 ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛ., г. ГАТЧИНА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Срок реализации образовательной программы: 2 года.
Возраст обучающихся: с 7 до 17 лет.
Разработчики программы:
Гусева С.А. - инструктор-методист;
Морозов М.Д., тренер-преподаватель.

Ленинградская область, г.Гатчина
2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») разработана с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

Направленность программы

Направленность образовательной программы — физкультурно-спортивная.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному

теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

Специфика организации обучения по образовательной программе заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;
• выполнение учебно-тематического плана;
• сдачу контрольно-переводных нормативов;
• регулярное участие в соревнованиях.

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Образовательная программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Специфика организации обучения

Специфика организации обучения по образовательной программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Образовательная программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;
• обязательное выполнение учебно-тематического плана;
• сдачу контрольно-переводных нормативов;
• регулярное участие в соревнованиях.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;

- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях по рукопашному бою, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;

- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.

- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;

- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Образовательной программой предусмотрено использование **сетевой формы реализации** образовательной программы.

Основная цель программы: Создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачами образовательной программы являются:

Образовательные:

- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа **разноуровневая**, описывающая систему разных уровней сложности и соответствующие им достижения участников программы, а также критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание достижений, обучающихся на конец учебного года.

Особенностью программы является доступность освоения любого раздела для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Дети показывающие хорошие результаты освоения программы имеют возможность развиваться по индивидуальному образовательному маршруту, получая дополнительные более сложные задания.

Наполняемость учебной группы – 12-15 человек, наименование учебных групп – спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

Формы организации образовательного процесса.

В приоритете организации учебного процесса - очная форма обучения, возможна очно-заочное или дистанционное обучение.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;

- групповые и индивидуальные.
Наиболее распространенными видами занятий являются:
- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
-анализ организации и судейства соревнований.

Режим занятий с 09.00 до 20.00 часов

Язык: русский.

Срок реализации образовательной программы 2 года.

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебны часов	Режим занятий
42 учебные недели	126 учебных дня	252 учебных часа	3 раз в неделю по 2 академических часа

Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.

Показатели	Год обучения	
	1 год	2 год
Количество учебных часов в неделю	6	
Количество занятий в неделю	3	
Общее количество часов в учебный год	252	
Наполняемость групп	12-15	

Ожидаемые результаты – при создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий настольным теннисом, по окончании реализации образовательной программы, учащиеся демонстрируют стабильно результат освоения образовательной программы.

Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, на основании

результатов промежуточной аттестации (и/или выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Этап подготовки	**Год обучения**	**Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)**	**Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недели)**
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	252

Распределение учебных часов

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов 1и 2 год обучения
I	**Теоретическая подготовка**	**8**
II	**Практическая подготовка**	**232**
1.	Общая физическая подготовка	28
2.	Специальная физическая подготовка	39
3.	Техническая подготовка	55
4.	Тактическая подготовка	55
5.	Игровая и соревновательная подготовка	55
III	**Медицинский контроль**	**4**
IV	**Контрольные испытания**	**8**
	Итого:	**252**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

1 и 2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8		**8**
2.	Общая физическая подготовка		28	**28**
3.	Специальная физическая подготовка		39	**39**
4.	Техническая подготовка		55	**55**
5.	Тактическая подготовка		55	**55**
6.	Игровая и соревновательная подготовка		55	**55**
7.	Углубленное медицинское обследование		**4**	**4**
8.	Контрольные испытания		**8**	**8**
	ИТОГО:	**8**	**244**	**252**

Краткое содержание программы:
Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Двигательный режим обучающегося. Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности.

Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

Общие представления об осанке. Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений наформирование правильной осанки.

Гигиена спортсмена и закаливание. Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Оказание первой медицинской помощи. Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

Челночный бег 3х10 м

Специальные беговые упражнения. Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлёстом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

Прыжок в длину с места

ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречныеэстафеты

Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Комплекс упражнений с набивными мячами. Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание сброском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Работа со скакалкой. Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист.Быстрый марш.

Техническая подготовка

Техника хвата теннисной ракетки. Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехватракетки. Хват с небольшим уклоном.

Жонглирование теннисным мячом. Способы и виды. Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

Передвижения теннисиста. Виды: Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в

зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

Стойка теннисиста. Виды: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной

вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

Основные виды вращения мяча. Верхний, нижний, боковой. Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 3600.

Подачи мяча. Цель подачи, стратегия, техника. Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая,верхне-боковая)

Удары по теннисному мячу. Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхенд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч.Завершающий/Смэш. Вертушка

Тактическая подготовка

Подачи мяча в нападении. Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно навыигрыш очка.

Прием подач ударом. Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачиПрием подач из различных положений.

Удары атакующие, защитные. Типы ударов. Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча. На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника. На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Игровая и соревновательня подготовка

Парные игры. Способы передвижения в парной игре. Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.Интегральная подготовка.

«Игра защитника против атакующего»

«Игра атакующего против защитника»

Подвижные игры. «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Контрольные испытания

Текущий контроль. Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы,рекомендации.

Промежуточная аттестация. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы,рекомендации.

Итоговая аттестация. По итогу освоения образовательной программы.

Организационно-педагогические условия реализации

образовательной программы

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

Форма обучения в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочная или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: минимальное количество человек– 12, максимальное количество человек – 15.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Средства обучения:

Отделение рукопашного боя в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений: спортивный зал 20Х10 м.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во едениц
1. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по работе в спортивном зале	1
3.	Инструктаж по технике безопасности	1
2. Учебно-практическое оборудование		
1.	Теннисные столы	4
2.	Ракетки	30
3.	Мячи для настольного тенниса	30
4.	Секундомер	1
5.	Свисток	1
6.	Сетки теннисные	4
7.	Мячи (футбольный, волебольный, баскетбольный, для метания)	4
8.	Коврик гимнастический	15
9.	Скакалки	15
10.	Конусы	10

Методическое обеспечение программы

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы:
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видиофильмы, DVD, слайды;
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития рукопашного боя в России. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила рукопашного боя, овладеют понятиями «Техника рукопашного боя», «Тактика рукопашного боя» и научатся применять полученные знания. Овладеют навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы рукопашного боя;
2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
3. Иметь представление о технических приемах в рукопашном бое;
4. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить начальные навыки технической подготовки по рукопашному бою;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать правила рукопашного боя;
2. Уметь применять основы техники рукопашного боя в практике;
3. Уметь управлять своими эмоциями;
4. Знать методы тестирования при занятиях рукопашным боем;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике рукопашного боя;
6. Научиться взаимодействовать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1). **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.1.) **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из рукопашного боя, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Либо, по усмотрению тренера-преподавателя, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке** для спортивно-оздоровительного этапа (п.2 Приложения №2).

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет выполнив контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Приложение №1
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Календарный учебный график

Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 2 года. Учебный год состоит из 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану на арендуемых спортивных сооружениях, на открытых спортивных площадках, парках или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. Окончание учебного года - 31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 по 31 июня текущего года.

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебны часов	Режим занятий
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебных недель	126 учебных дней	252 учебных часов	3 раз в неделю по 2 академических часа

Последовательность реализации учебного плана, 6 часов в неделю

	Нагрузка в месяц	Количество часов												
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		6 часов в неделю			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1.	Теоретическая подготовка	8		**8**	1	1	1		1	1	1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка		28	**28**	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3.	Специальная физическая подготовка		39	**39**	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Техническая подготовка		55	**55**	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5
	Тактическая подготовка		55	**55**	3	8	6	4	6	5	7	7	5	4
5.	Игровая и соревновательная подготовка		55	**55**	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6
6.	Медицинский контроль		**4**	**4**	4									
7.	Контрольные испытания		**8**	**8**				4						4
	ИТОГО:	**8**	**244**	**252**	**24**	**26**	**26**	**26**	**24**	**24**	**26**	**26**	**24**	**26**

Приложение №2
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Оценочные материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы
Нормативы промежуточной аттестации и контрольных нормативов для оценки
освоения программы в части практической подготовки

1**.** При проведении промежуточной аттестации и контрольных нормативов **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 60/30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.5. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

№/ п/п	Нормативы/	Баллы	7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11-12 лет		13 -15 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	6,9	7,2	6,0	6,2	5,6	5,9	5,4	5,6	5,1	5,3	4,7	5,0
		4	6,7	7,0	6,7	6,8	6,5	6,1	6,0	6,2	5,5	5,8	5,3	5,4
		3	5,9	6,2	6,9	7,1	6,4	6,8	6,2	6,4	5,7	6,0	5,1	5,6
2.	Прыжки через скакалку	5	+	+	50	60	60	70	70	80	80	90	100	110
		4	+	+	40	50	50	60	60	70	70	85	90	100
		3	+	+	30	40	40	50	50	60	60	70	80	85
			За 30 секунд				За 60 секунд							
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	11	10	13	14	39	34	42	36	46	40	49	43
		4	11	9	12	13	28	25	32	27	36	30	39	34
		3	10	8	11	12	25	20	27	24	32	28	36	31
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	-	-	10	6	20	12	22	13	28	14	36	15
		4	-	-	5	4	11	7	13	7	18	9	24	10
		3	-	-	3	2	8	5	10	5	12	7	20	8

/п/ п	Нормативы/	Баллы	16 - 17 лет	
			мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	4,4	5,0
		4	4,7	5,5
		3	4,9	5,7
2.	Прыжки через скакалку	5	110	120
		4	100	110
		3	90	95
			За 60 секунд	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	50	44
		4	40	36
		3	36	33
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	42	16
		4	31	10
		3	27	9

Приложение №3
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.:Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.:Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура испорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В.Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк:ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт,2015. - 319 с.
7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.:Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.- 211 с.
10. Пол, Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. -757с.
11. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с
12. Теннис. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. - 733с.
13. Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 748 с.
14. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура испорт, 2014. - 136 с.
15. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова.- М.: Питер, 2013. - 168 с.