

**Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 212»**

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического Совета
ЧОУ «Гимназия № 212»
протокол № 1
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «Гимназия № 212»
А.А.Мартьянов
приказ № 1/28-о-14
от 2 » сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся 7-14 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель:

Кривицкая Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису для этапа начальной подготовки (далее – Рабочая программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Рабочая программа по настольному теннису для этапа начальной подготовки определяет содержание и организацию образовательного процесса в частном общеобразовательном учреждении Гимназии 212 дополнительного образования.

Общая характеристика учебного предмета Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Целью программы является укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств; формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях; развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

способствовать всестороннему развитию и творческой самореализации обучающихся через освоение игры в настольный теннис.

Основные задачи реализации Рабочей программы по настольному теннису для этапа начальной подготовки:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в настольном теннисе.

Рабочая программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в настольном теннисе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Рабочая программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта настольный теннис.

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Особенности формирования групп, обучающихся этапа начальной подготовки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	1-ый год	7	10-15
	2-ой год	8	10-20
	3-ий год	9	10-20

Программа позволяет развивать качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать тренировочные занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Занятия настольным теннисом позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствуют развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Оценка степени освоения обучающимися Программы состоит из проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация - контрольные упражнения для оценки результатов обучения по Программе. Контрольные упражнения предполагают сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, творческого мышления, собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с требованиями пройденного материала. Промежуточная аттестация

проводится по итогам завершения учебного года (в мае или июне). Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы контрольных упражнений;

2. Содержание рабочей программы «Настольный теннис»

Подготовка в настольном теннисе на этапе начального обучения строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности на начальном этапе подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения на этапе начальной подготовки;
- неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении этапа начальной подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышает лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапе начальной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки учащихся в Учреждении являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, инструкторская и судейская практика и прочие.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Основные задачи в работе с группами начальной подготовки – использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведения тренировки в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировочному занятию на всем его протяжении; изучении основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер должен постоянно поправлять ошибки занимающихся.

На этапе начальной подготовки групп **первого года** обучения ставятся следующие задачи:

- Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому;
- Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта, с учетом возрастных критериев;

- Развитие физических качеств и способностей – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- Обучение основам техники игры в настольный теннис – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом;

- Выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями, установленными Учреждением.

На этапе начальной подготовки групп **второго и третьего года** обучения ставятся следующие задачи:

- Дальнейшее продолжение обучения на основании наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом;

- Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физической культурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений и методов;

- Продолжение обучения основам техники игры - стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подачи и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- Выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями, установленными Учреждением.

3. Учебно-тематический план

Программа по настольному теннису для этапа начальной подготовки включает в себя учебный план сроком освоения 3 года, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план программы по настольному теннису разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

Он отражает соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся. В процессе реализации программы по настольному теннису необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по теннису);

- теоретическая подготовка в объёме от 10% до 15% от общего объёма;

- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 30%;

- избранный вид спорта в объёме не менее 45%;

- развитие творческого мышления в объёме от 10% до 15%;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объёма учебного плана.

- организация возможности посещать обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Рабочей программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, в соответствии с графиками образовательного процесса в Гимназии212 и сроков обучения по программе, а также отражает структуру программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Рабочей программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Рабочей программы по годам обучения.

Тематический план предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»

Программный материал по ТМФК и С	Этап начальной подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Физическая культура и спорт России.	5	3	2
История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.		3	2
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		3	2
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	5	4	2
Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	5	3	2
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте		3	2
Основы тренировочного процесса			3
Планирование и контроль подготовки.			2
Основные техники игры и техническая подготовка.		4	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка			2
Физические качества и физическая подготовка		4	2
Спортивные соревнования	5	2	2
Установка на игру и разбор результатов игры			2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.			2
Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	4	3	3
ИТОГО ЧАСОВ	24	32	32

**Тематический план предметной области
«Общая физическая подготовка»**

Группы НП-1

Программный материал	Общая физическая подготовка	
	ОФП	СФП
	Общеразвивающие упражнения Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на координацию движения. Упражнение на развитие прыгучести. Спортивные и подвижные игры.	Блок упражнений для развития быстроты реакции: -развитие чувства мяча -развитие быстроты передвижений
ИТОГО ЧАСОВ	40	20

Группы НП-2,3

Программный материал	Общая физическая подготовка	
	ОФП	СФП
	Общеразвивающие упражнения Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на координацию движения. Упражнение на развитие прыгучести. Спортивные и подвижные игры. Упражнения на выносливость.	Прыжковые упражнения с предметами. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Бег с остановками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом. Упражнение с набивным мячом. Отработка прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость.
ИТОГО ЧАСОВ	50	30

**Тематический план предметной области «Избранный вид спорта»
Группы НП-1**

Программный материал	Избранный вид спорта «Настольный теннис»		
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка
	Хватка ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча	Передвижение теннисиста. Игра на счет разученными	Концентрация и устойчивость внимания.

	тыльной стороной ракетки. Различные виды жонглирования мячом). Техника работы ног. (Стойка и перемещение теннисиста). Овладение техникой удара по мячу на столе (Накат слева Накат справа)	ударами. Игра с тренером. Учебно-тренировочные игры: в одиночном разряде.	
ИТОГО ЧАСОВ	86	12	20

**Тематический план предметной области «Избранный вид спорта»
Группы НП-2,3**

	Избранный вид спорта «Настольный теннис»		
	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психологическая подготовка
	Программный материал		
	Упражнения с ракеткой и мячом. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Различные виды жонглирования мячом). Упражнения с ракеткой и мячом в движении. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Отработка техники подачи. Подача накатом. Короткий накат. Длинный накат. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева.	Передвижение теннисиста. Комбинации, применяемые в теннисе. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Учебно - тренировочные игры. В одиночном разряде. В парном разряде. Специальные физ. упражнения.	Концентрация и устойчивость внимания. Волевые качества. Общая эмоциональная устойчивость.

	Игра на счет разученными ударами. Игра с тренером.		
ИТОГО ЧАСОВ	116	18	22

**Тематический план предметной области «Развитие творческого мышления»
Группы НП-1,2,3**

Программный материал	Этап начальной подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Упражнения с мячом	5	4	4
Упражнения с мячом и ракеткой в парах	5	5	5
Упражнения с мячом и ракеткой в тройках	5	6	6
Игры с теннисными мячами и ракетками	5	5	5
Эстафеты с теннисными мячами и ракетками	5	6	6
Передача мяча, стоя в разных позициях.		6	6
ИТОГО ЧАСОВ	24	32	32

4. Требования к технике безопасности

Общие меры безопасности:

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

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 укрепленном столе

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

4. Занятия проходят на сухой площадке или сухом полу.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

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

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

Соревновательная деятельность

Рабочей программой предусмотрено участие обучающихся в школьных и городских соревнованиях, которые являются контрольными и отборочными для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Объем соревновательной деятельности по Теннису для этапа начальной подготовки

Объем соревновательной деятельности	Этап начальной подготовки		
	Группы		
	НП-1	НП-2	НП-3
часы	2	2	4
Количество соревнований	1	1	2

План проведения и содержание тренировочного сбора в каникулярный период

При организации тренировочных сборов в каникулярный период определяющим и важным является сумма факторов и условий: вид спорта, схема режима дня для участников сбора, комплекс мероприятий по закаливанию и личной гигиене, соблюдение схемы самоконтроля и санитарно-просветительской работы в условиях сборов.

Решение таких серьезных задач возможно только при комплексном подходе, при постоянном творческом труде тренеров-преподавателей, при нахождении новых форм в организации физкультурной и спортивной работе. Высокие результаты спортивных достижений могут быть достигнуты при использовании круглогодичной, непрерывности тренировочного процесса, при умелом и грамотном подходе использования максимальных нагрузок, правильно чередуя и сочетая тренировочные нагрузки с отдыхом.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как созидатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающегося, в рамках учебного плана осуществляется, как правило, в условиях тренировочного процесса и контролируется тренером-преподавателем. Самостоятельная работа на начальном этапе включает в себя:

- изучение терминологии тенниса;
- выполнение заданий (упражнений) тренера – преподавателя из области общей физической подготовки (медленный бег, прыжки через скамейку, прыжки через скакалку и т.д.)
- выполнение заданий (упражнений) тренера-преподавателя из области специальной физической подготовки;

- выполнение заданий (упражнений) тренера-преподавателя из области избранного вида спорта (техническая и тактическая подготовка) – имитации различных видов ударов, имитация передвижения спортсменов и т.д.

- игра на счет, групповые игры на счет и другие.
- просмотр аудио и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий.

В каникулярный период, по заданию тренера – преподавателя обучающийся осуществляет выполнение самостоятельной работы, которая оценивается (контролируется) тренером-преподавателем после завершения данного периода, в данную самостоятельную работу входит:

- ведение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься) с учетом индивидуального задания тренера-преподавателя;
- просмотр аудио и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- прочее.

Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях с обучающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание обучающихся воспитывается тренером с помощью методов убеждения. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

5. Система контроля и зачетные требования

Система зачетных требований последовательно охватывает весь период обучения.

Оценка степени освоения обучающимися программы состоит из комплекса мероприятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний по каждой предметной области. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся осуществляется во всех группах по завершению учебного года.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы контрольных упражнений.

Минимальный проходной балл по каждой предметной области для перевода обучающихся на последующий год обучения, устанавливается локальным нормативным актом Учреждения ежегодно.

Контрольно-переводные испытания для перевода на последующий год обучения для групп начальной подготовки

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	Юноши			Девушки		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м, сек	НП-1	6,3	6,5	6,7	6,8	7,0	7,2
		НП-2	6,0	6,2	6,4	6,5	6,7	6,9
		НП-3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6
2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с/раз	НП-1	17	15	13	17	15	13
		НП-2	19	17	15	19	17	15
		НП-3	20	19	17	20	19	17
3	Прыжки через скакалку за 30 с./раз	НП-1	40-45	39-35	34-30	40-45	39-35	34-30
		НП-2	45-50	40-45	35-40	45-50	40-45	35-40
		НП-3	50-55	45-50	40-45	50-55	45-50	40-45
4	Прыжок в длину с места, см	НП-1	160	150	140	155	145	135
		НП-2	170	160	150	160	150	140
		НП-3	175	165	155	165	155	145
5	Метание мяча для настольного тенниса, м	НП-1	5	4	3,5	4	3	2,5
		НП-2	5,5	4,5	4	5,5	4,5	4
		НП-3	5,5	4,5	4	5,5	4,5	4

Предметная область «Избранный вид спорта» Группы первого года обучения (НП-1)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы			Баллы		
		5	4	3	5	4	3
1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, раз	110	100	90	110	100	90
2	Подача накатом справа, раз	25	20	15	25	20	15
3	Подача накатом слева, раз	25	20	15	25	20	15

Группы второго года обучения (НП-2)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы			Баллы		

		5	4	3	5	4	3
1	Подача накатом справа, раз	25	30	35	25	30	35
2	Подача накатом слева, раз	25	30	35	25	30	35
3	Подрезка справа по диагонали, раз	35	30	25	35	30	25
4	Подрезка слева по диагонали, раз	35	30	25	35	30	25

Группы третьего года обучения (НП-3)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы			Баллы		
		5	4	3	5	4	3
1	Подача накатом справа, раз	35	30	25	35	30	25
2	Подача накатом слева, раз	35	30	25	35	30	25
3	Подрезка справа по диагонали, раз	40	35	30	40	35	30
4	Подрезка слева по диагонали, раз	40	35	30	40	35	30
5	Накат справа по диагонали, раз	30	25	20	30	25	20
6	Накат слева по диагонали, раз	30	25	20	30	25	20

6. Требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы

Для осуществления тренировочного процесса предъявляются следующие минимальные требования к материально-технической базе и иным условиям Гимназии:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Материально- техническое обеспечение реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	6
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	50
3	Мячи для настольного тенниса	штук	150
4	Стенка гимнастическая	штук	1
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
6	Робот для настольного тенниса	штук	1
7	Сетка для настольного тенниса	штук	7
8	Бортики для настольного тенниса	штук	4

Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Диски 3 шт. (Фильмы рекомендованы для тренировочного процесса Федерацией настольного тенниса России)
2. Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. «Легенды отечественного настольного тенниса»

Список литературы

- 1.Федеральный закон от 29.12.2013 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- 3.Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- 4.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982 г.
- 5.Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
- 6.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.
- 7.Богушас М. - В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987 г.
- 8.Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
- 9.Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденных приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325.
- 11.Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте: Физкультура и спорт.