УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Директор государственного учреждения дополнительного образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич«30» августа 2024г. |

Программа кружка

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения образовательной области «Спорт и образование»)

Разработчик:

Койпиш Елена Николаевна,

методист

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Сеница, 2024

**Общие положения**

Программа кружка «Настольный теннис» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Спорт и образование»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20.10.2023 № 325 [3].

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис». Занятия в объединении по интересам «Настольный теннис» благотворно влияют на физическое развитие обучающихся: развивается и совершенствуется координация движений, умение ориентироваться в сложной игровой обстановке, развивается глазомер, улучшается общее самочувствие.

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия в кружке «Настольный теннис» основываются на общефизической подготовке юных спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис уделяется воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе практических и теоретических занятий и спортивных соревнований у обучающихся воспитываются такие качества, как организованность, дисциплинированность, ответственность, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим.

Участие в районных соревнованиях по настольному теннису предоставляет возможность выполнения нормативных требований и получение спортивного разряда.

**Актуальность:**Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель программы -** обучение использованию на практике знаний, двигательных умений и навыков, составляющих содержание настольного тенниса.

**Задачи программы:**

овладение основами техники и тактики настольного тенниса; обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе занятий; освоение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обеспечения безопасности во время занятий, спортивных соревнований, самостоятельных занятий физическими упражнениями;

формирование знаний по изучению настольного тенниса и его составляющих; развитие положительных черт характера, таких, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и других; формирование навыков здорового образа жизни;

содействие развитию гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

**Методические условия реализации программы**

 Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

 Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить. Объясняя упражнение необходимо привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

 В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

 Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

**Формы и методы контроля**

 Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

 Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в школьных, районных, областных соревнованиях.

**Организационные условия реализации программы**

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на учащихся 9-17 лет.

Общее количество часов в год: 72, 144 часа в год.

Периодичность проведения занятий: 1, 2 раза в неделю.

Продолжительность одного учебного часа: 45 минут.

Продолжительность одного занятия: 1 час, 2 часа.

Нормы наполнения группы: 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

**Оборудование**: спортивный зал (площадка), теннисные столы, ракетки, мячики.

**Санитарно-гигиенические требования:** помещение, соответствующее требованием техники безопасности и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

 **Кадровое обеспечение**: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

**Первый год обучения**

**Задачи первого года обучения:**

обучения правилам игры, основам техники игры;

развитие физической и специальной подготовки, совершенствование психологических показателей;

повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 2 часа | Недельная нагрузка 4 часа |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки, самоконтроль | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм учащихся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | История развития настольный тенниса | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Понятие о технике и тактике в настольный теннисе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Практическая подготовка | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 |
| 2.1 | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 | 40 |  | 40 |
| 2.1.2 | Специальная физическая подготовка | 8 |  | 8 | 18 |  | 18 |
| 2.2 | Техническая подготовка | 20 |  | 20 | 52 |  | 52 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 6 |  | 6 | 10 |  | 10 |
| 2.4 | Интегральная подготовка | 8 |  | 8 | 10 |  | 10 |
| 2.5 | Судейская практика |  - |  | -  | 2 |  | 2 |
| 2.6 | Тестовые упражнения (итоговые занятия) | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.7 | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно годовому плану |
|  | Всего: | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: инструктаж по вопросам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и другие.

При проведении теоретических занятий особое внимание следует уделить воспитательной составляющей занятия: воспитанию чувства патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

**1.1. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.2. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма и характеристика систем органов человека и их функций. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

**1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль**

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки и их характеристика. Самоконтроль и его значение для учащихся. Содержание самоконтроля: объективные и субъективные данные самоконтроля.

**1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта. Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор, благотворно влияющий на растущий организм учащихся. Понятие об утомлении, об объеме и интенсивности физических нагрузок, восстановлении, функциональных возможностях организма.

**1.5. История развития настольного тенниса**

Развитие настольного тенниса в стране и мире. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды. История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

**1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий**

Правила спортивных соревнований в настольном теннисе. Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Виды спортивных соревнований. Участники спортивных и спортивно-массовых мероприятий, их права и обязанности.

**1.7. Понятие о технике и тактике в настольном теннисе**

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Всестороннее владение тактическими приемами. Характеристика тактических приемов и действий в настольном теннисе.

**1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Физическая подготовка**

**2.1.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения, входящие в раздел общей физической подготовки, должны использоваться на всех практических занятиях.

Общая физическая подготовка - процесс развития двигательных качеств и связанных с ними возможностей функциональных систем организма, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений через выполнение упражнений. Для развития физических качеств используются строевые упражнения, прикладные, общеразвивающие с предметами и без предметов, в парах, с собственным весом, подвижные игры и игровые задания, упражнения с элементами различных видов спорта.

Физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость - необходимо развивать в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их подготовленности.

Комплексы ОРУ для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Виды бега: бег змейкой, обегая стойки или различные предметы, бег с произвольным ускорением 3—5 м, бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед, бег, «отбрасывая» прямые ноги назад, передвижение приставными шагами боком (правым, левым),передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг). Прыжковые упражнения.

**2.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по своей структуре движения или его отдельным фазам, по зоне мощности имеют сходство с соревновательными. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, необходимых для обеспечения высокого спортивного результата.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Передвижения: бесшажный, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестное, выпадами (вперед, в сторону, назад).

Перемещения прыжками: с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.

Перемещения рывками: с одной ноги, с двух ног с наклоном туловища, с поворотом туловища, в перед, в сторону.

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по настольному теннису.

**2.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике системы движений и доведение ее до совершенства.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для настольного тенниса.

В зависимости от особенностей техники настольного тенниса, возраста и уровня подготовленности учащихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в настольном теннисе.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой настольного тенниса.

Хватка ракетки. Игровая стойка у стола. Перемещение у стола.

Набивание мяча на ракетке: одной стороной ракетки; двумя сторонами ракетки поочередно; набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту.

Плоский удар (откидка) слева; справа; перемещение влево; вправо при выполнении плоского удара; «треугольник» плоским ударом.

Подача: плоским ударом без вращения; верхним вращением; с нижним вращением; прием подачи плоским ударом, накатом, качем.

Накаты: справа и слева по диагонали; справа и слева по прямой; «треугольник» накатом.

Качи: справа и слева по диагонали; справа и слева по прямой; «треугольник» качем.

**2.3. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

Двусторонняя игра. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.

Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

**2.4. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовленности учащихся. Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Учебные игры, тренировочные игры, товарищеские игры, контрольные игры, календарные игры, соревнования.

**2.5. Судейская практика**

Подготовка учащихся к роли помощника педагогического работника в качестве судьи по спорту при организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве помощника судьи по спорту.

**2.6. Тестовые упражнения (итоговые занятия)**

Тестовые упражнения проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

**2.7. Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно годовому плану.

**Второй год обучения**

**Задачи второго года обучения:**

повышение уровня технико-тактической подготовки;

изучение новых технических приемов и комбинаций;

формирование навыков самоконтроля и судейской практики.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 2 часа | Недельная нагрузка 4 часа |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки, самоконтроль | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм учащихся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | История развития настольный тенниса | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Понятие о технике и тактике в настольный теннисе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Практическая подготовка | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 |
| 2.1 | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 18 |  | 18 | 40 |  | 40 |
| 2.1.2 | Специальная физическая подготовка | 8 |  | 8 | 18 |  | 18 |
| 2.2 | Техническая подготовка | 20 |  | 20 | 52 |  | 52 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 6 |  | 6 | 10 |  | 10 |
| 2.4 | Интегральная подготовка | 8 |  | 8 | 10 |  | 10 |
| 2.5 | Судейская практика |  2 |  | 2  | 2 |  | 2 |
| 2.6 | Тестовые упражнения (итоговые занятия) | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.7 | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно годовому плану |
|  | Всего: | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: инструктаж по вопросам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и другие.

При проведении теоретических занятий особое внимание следует уделить воспитательной составляющей занятия: воспитанию чувства патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

**1.1. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.2. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма и характеристика систем органов человека и их функций. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

**1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль**

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки и их характеристика. Самоконтроль и его значение для учащихся. Содержание самоконтроля: объективные и субъективные данные самоконтроля.

**1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта. Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор, благотворно влияющий на растущий организм учащихся. Понятие об утомлении, об объеме и интенсивности физических нагрузок, восстановлении, функциональных возможностях организма.

**1.5. История развития настольного тенниса**

Развитие настольного тенниса в стране и мире. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды. История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

**1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий**

Правила спортивных соревнований в настольном теннисе. Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Виды спортивных соревнований. Участники спортивных и спортивно-массовых мероприятий, их права и обязанности.

**1.7. Понятие о технике и тактике в настольном теннисе**

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Всестороннее владение тактическими приемами. Характеристика тактических приемов и действий в настольном теннисе.

**1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Физическая подготовка**

**2.1.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения, входящие в раздел общей физической подготовки, должны использоваться на всех практических занятиях.

Общая физическая подготовка - процесс развития двигательных качеств и связанных с ними возможностей функциональных систем организма, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений через выполнение упражнений. Для развития физических качеств используются строевые упражнения, прикладные, общеразвивающие с предметами и без предметов, в парах, с собственным весом, подвижные игры и игровые задания, упражнения с элементами различных видов спорта.

Физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость - необходимо развивать в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их подготовленности.

Комплексы ОРУ для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Виды бега: бег змейкой, обегая стойки или различные предметы, бег с произвольным ускорением 3—5 м, бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед, бег, «отбрасывая» прямые ноги назад, передвижение приставными шагами боком (правым, левым),передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг). Прыжковые упражнения

**2.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по своей структуре движения или его отдельным фазам, по зоне мощности имеют сходство с соревновательными. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, необходимых для обеспечения высокого спортивного результата.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Передвижения: бесшажный, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестное, выпадами (вперед, в сторону, назад).

Перемещения прыжками: с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.

Перемещения рывками: с одной ноги, с двух ног с наклоном туловища, с поворотом туловища, в перед, в сторону.

Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

**2.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике системы движений и доведение ее до совершенства.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для настольного тенниса.

В зависимости от особенностей техники настольного тенниса, возраста и уровня подготовленности учащихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в настольном теннисе.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой настольного тенниса.

Освоение и применение технических приемов в игре:

Подача: с верхним вращением, с нижним вращением, с боковым вращением, индивидуальная.

Прием подачи: атакующим ударом, подрезкой, подставкой.

Накат: справа по диагонали; слева по диагонали; справа и слева по прямой; «треугольник» в правый угол; «треугольник» в левый угол; «восьмерка» с углов; «восьмерка» по прямой; совершенствование техники и тактики игры.

Контрудар: справа топ-спином; справа накатом.

Кач (срезка): справа по диагонали; слева по диагонали; справа и слева по прямой; «треугольник» в правый угол; «треугольник» в левый угол; «восьмерка» по диагонали; «восьмерка» по прямой;

Атакующий удар с кача (срезки): справа по диагонали; слева по диагонали; справа по прямой; слева по прямой.

Подрезка: справа; слева; комбинированная игра подрезкой справа и слева.

Удар по «свече»: накатом; срезкой.

Технический прием «свеча»: без вращения; с вращением.

**2.3. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа. Психологическая подготовка. Настрой на подачу и на розыгрыш очка.

**2.4. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовленности учащихся. Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Учебные игры, тренировочные игры, товарищеские игры, контрольные игры, календарные игры, соревнования.

**2.5. Судейская практика**

Подготовка учащихся к роли помощника педагогического работника в качестве судьи по спорту при организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве помощника судьи по спорту.

**2.6. Тестовые упражнения (итоговые занятия)**

Тестовые упражнения проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

**2.7. Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно годовому плану.

**Третий год обучения**

**Задачи третьего года:**

совершенствование техники игры;

приобретение знаний и понятия о тактике игры;

совершенствование психологических показателей;

приобретение навыков анализа игры;

приобретение навыков судейской практики.

**Учебно-тематический план**

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 2 часа | Недельная нагрузка 4 часа |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки, самоконтроль | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Влияние физических упражнений на организм учащихся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | История развития настольный тенниса | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Понятие о технике и тактике в настольный теннисе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Практическая подготовка | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 |
| 2.1 | Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка | 16 |  | 16 | 36 |  | 36 |
| 2.1.2 | Специальная физическая подготовка | 8 |  | 8 | 18 |  | 18 |
| 2.2 | Техническая подготовка | 18 |  | 18 | 48 |  | 42 |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 8 |  | 8 | 14 |  | 14 |
| 2.4 | Интегральная подготовка | 10 |  | 10 | 14 |  | 14 |
| 2.5 | Судейская практика |  2 |  | 2  | 2 |  | 2 |
| 2.6 | Тестовые упражнения (итоговые занятия) | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.7 | Участие в спортивных соревнованиях | Согласно годовому плану |
|  | Всего: | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: инструктаж по вопросам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и другие.

При проведении теоретических занятий особое внимание следует уделить воспитательной составляющей занятия: воспитанию чувства патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

**1.1. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.2. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма и характеристика систем органов человека и их функций. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

**1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль**

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки и их характеристика. Самоконтроль и его значение для учащихся. Содержание самоконтроля: объективные и субъективные данные самоконтроля.

**1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта. Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор, благотворно влияющий на растущий организм учащихся. Понятие об утомлении, об объеме и интенсивности физических нагрузок, восстановлении, функциональных возможностях организма.

**1.5. История развития настольного тенниса**

Развитие настольного тенниса в стране и мире. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды. История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

**1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий**

Правила спортивных соревнований в настольном теннисе. Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Виды спортивных соревнований. Участники спортивных и спортивно-массовых мероприятий, их права и обязанности.

**1.7. Понятие о технике и тактике в настольном теннисе**

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Всестороннее владение тактическими приемами. Характеристика тактических приемов и действий в настольном теннисе.

**1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Физическая подготовка**

**2.1.1. Общая физическая подготовка**

Упражнения, входящие в раздел общей физической подготовки, должны использоваться на всех практических занятиях.

Общая физическая подготовка - процесс развития двигательных качеств и связанных с ними возможностей функциональных систем организма, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений через выполнение упражнений. Для развития физических качеств используются строевые упражнения, прикладные, общеразвивающие с предметами и без предметов, в парах, с собственным весом, подвижные игры и игровые задания, упражнения с элементами различных видов спорта.

Физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость - необходимо развивать в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их подготовленности.

Комплексы ОРУ для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Виды бега: бег змейкой, обегая стойки или различные предметы, бег с произвольным ускорением 3—5 м, бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед, бег, «отбрасывая» прямые ноги назад, передвижение приставными шагами боком (правым, левым),передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг). Прыжковые упражнения

**2.1.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по своей структуре движения или его отдельным фазам, по зоне мощности имеют сходство с соревновательными. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, необходимых для обеспечения высокого спортивного результата.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Передвижения: бесшажный, одношажный, двухшажный, переступанием, скрестное, выпадами (вперед, в сторону, назад).

Перемещения прыжками: с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.

Перемещения рывками: с одной ноги, с двух ног с наклоном туловища, с поворотом туловища, в перед, в сторону.

Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

**2.2. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике системы движений и доведение ее до совершенства.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для настольного тенниса.

В зависимости от особенностей техники настольного тенниса, возраста и уровня подготовленности учащихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в настольном теннисе.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой настольного тенниса.

Совершенствование технических приёмов:

Подача: с верхним вращением, с нижним вращением, с боковым вращением, индивидуальная.

Прием подачи: атакующим ударом, подрезкой, подставкой.

Накат: справа по диагонали; слева по диагонали; справа и слева по прямой; «треугольник» в правый угол; «треугольник» в левый угол; «восьмерка» с углов; «восьмерка» по прямой; совершенствование техники и тактики игры.

Контрудар: справа топ-спином; справа накатом.

Кач (срезка): справа по диагонали; слева по диагонали; справа и слева по прямой; «треугольник» в правый угол; «треугольник» в левый угол; «восьмерка» по диагонали; «восьмерка» по прямой;

Атакующий удар с кача (срезки): справа по диагонали; слева по диагонали; справа по прямой; слева по прямой.

Подрезка: справа; слева; комбинированная игра подрезкой справа и слева.

Удар по «свече»: накатом; срезкой.

Технический прием «свеча»: без вращения; с вращением.

**2.3. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

Тактика игры против игрока атакующего плана, против игрока защитного плана, против разнопланового игрока.

Топ-спин: справа по диагонали (форхенд); справа по прямой (форхенд); перекрутка топ-спина справа; слева (бекхенд).

Прием топ-спина: подставкой; накатом.

Игры: «крутиловка», «один против всех», «попади в цель», «командная партия».

**2.4. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка - это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовленности учащихся. Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру действий (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Учебные игры, тренировочные игры, товарищеские игры, контрольные игры, календарные игры, соревнования.

**2.5. Судейская практика**

Подготовка учащихся к роли помощника педагогического работника в качестве судьи по спорту при организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве помощника судьи по спорту.

**2.6. Тестовые упражнения (итоговые занятия)**

Тестовые упражнения проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

**2.7. Участие в спортивных соревнованиях**

Согласно годовому плану.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании срока реализации программы обучающиеся должны:

владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;

уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;

уметь владеть техникой подачи;

уметь владеть техникой и тактикой игры;

знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

уметь вести счет в игровых партиях, судейство;

выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;

приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом.

развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;

повысить уровень своего личностного и социального развития;

развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность.

**Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2012. – 512 с.

2. «О правилах проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 11.12.2020, № 301 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 319) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238828>. – Дата доступа: 15.08.2024.

3. «О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 15.08.2024.

4. «Об определении порядка утверждения программ объединений по интересам с повышенным уровнем изучения образовательной области, темы, учебного предмета или учебной дисциплины» [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования Республики Беларусь, 23.10.2017, № 641 // Информационно-правовая система нормативка.by. – Режим доступа: <https://normativka.by/lib/document/67829>. – Дата доступа: 10.08.2024.

5. «Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 03.08.2022, № 227 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf>. – Дата доступа: 08.08.2024.

7. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате [Электронный ресурс] : приказ Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь, 25.06.2014, № 159 (в ред. приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 08.09.2016 № 206) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://vak.gov.by/bibliographicDescription>. – Дата доступа: 19.08.2024.

8. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 25.07.2011, № 149 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 318) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0>. – Дата доступа: 02.08.2024.

9. «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования» [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780) // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy>. – Дата доступа: 15.08.2024.

**Литература для педагога**

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
5. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А.Л. Смотрицкий. - Минск: РИВШ, 2009-172 с.
6. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.