

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа - интернат № 18 Невского района Санкт-Петербурга**

“Разработана и принята”
Педагогическим советом
Протокол от 29.05.2023 № 6

“Утверждаю”
Директор
_____ Т. В. Дорофеева
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная
программа «Настольный теннис»
на 2023 - 2024 учебный год**

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 144 часа

Разработчик:
Бондарь Алексей Васильевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Пояснительная записка

Направленность

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» (далее - программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Направленность программы обуславливается тем, что объединения осваивающие программу «Настольный теннис» относятся к объединениям начальной и общей физической подготовки, направленные на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 15 лет, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности.

Актуальность программы.

Занятия **настольным теннисом** способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность / новизна (при наличии) программы заключается в том, что данная программа предназначена для обучающихся с ОВЗ (задержкой психического развития).

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и сроки освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Объем – 144 часа

Цель программы: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ.

Задачи программы

Обучающие:

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

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Планируемые результаты:

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края,

страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же

идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выразить себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
 - выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
 - выполнять технические и тактические упражнения;
 - играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
 - соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;

- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) с использованием ИКОП «Сферум», ФГИС «Моя школа».

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются обучающиеся ГБОУ школы-интернат №18 Невского района Санкт-Петербурга независимо от пола и степени предварительной подготовки. Набор в группу 1 года осуществляется до 10-го сентября из обучающихся в возрасте 7-14 лет, на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

При приеме в объединение ни какие вступительные испытания не производятся.

Дополнительный набор обучающихся в период реализации программы в группу производится в течении учебного года на вакантные места.

Наполняемость учебной группы 1-го года обучения – не должно превышать требований к количеству обучающихся в классах, определенному приказом Министерства просвещения Российской Федерации “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования” от 22.03.2021 №115 (с изменениями и дополнениями).

Продолжительность учебных занятий: не более 40 минут.

Формы организации и проведения занятий

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога дополнительного образования со всеми участвующими одновременно (беседа, показ, обсуждение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в небольших группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание формулируется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми участниками совместно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);
- индивидуальная: реализуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки особых навыков.
- основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

- *По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими

Материально-техническое оснащение

Кабинет полностью оснащен необходимой мебелью, доской, стандартным набором оборудования. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Кабинет оснащён компьютером, проектором, что позволяет использовать для занятий видеофильмы, презентации.

Для занятий по программе задействован спортивный зал, спортивная площадка.

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Учебный план1 года обучения

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Все го часов	Количество часов обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Введение	2	2	0	беседа
2	Теоретическая подготовка	20	8	10	беседа
3	Общая физическая подготовка	60	4	56	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	16	4	12	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	диагностика
6	Соревновательная подготовка	16	4	12	соревнования
7	Контрольные занятия	8	2	6	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	4	2	2	беседа
	Итого:	144	26	118	

“Разработана и принята”
Педагогическим советом
Протокол от 29.05.2023 № 6

“Утверждаю”
Директор
_____ Т. В. Дорофеева
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы
«Настольный теннис»
на 2023 - 2024 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель обучения	Количество академических часов	Режим занятий
1 год обучения, группа № 1	01.09.2023	26.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения, группа № 2	01.09.2023	26.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа - интернат № 18 Невского района Санкт-Петербурга**

“Разработана и принята”
Педагогическим советом
Протокол от 29.05.2023 № 6

“Утверждаю”
Директор
_____ Т. В. Дорофеева
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

Рабочая программа
адаптированной дополнительной общеобразовательной программы
«Настольный теннис»
на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Год обучения: 1год

Разработчик:
Бондарь Алексей Васильевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 год

Особенности организации образовательного процесса

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) с использованием ИКОП «Сферум», ФГИС «Моя школа».

Задачи программы

Обучающие:

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

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения, группа № 1 (144 часа в год)

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количес тво часов	Дата проведения	
			по плану	по факту

1	ТБ на занятиях по Настольному Теннису в спортивном зале	2	04.09.2023	
2	Техника передвижений Теннисиста.	2	07.09.2023	
3	Удары по мячу ракеткой с места	2	11.09.2023	
4	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой	2	14.09.2023	
5	Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки	2	18.09.2023	
6	Подача мяча внутренней стороной ракетки	2	21.09.2023	
7	Прием мяча внутренней стороной ракетки	2	25.09.2023	
8	Прием мяча после подачи соперника	2	28.09.2023	
9	Подача мяча с изменением направление движения.	2	02.10.2023	
10	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу	2	05.10.2023	
11	Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола	2	09.10.2023	
12	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов	2	12.10.2023	
13	Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	2	16.10.2023	
14	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру	2	19.10.2023	
15	Введение мяча в игру.	2	23.10.2023	
16	Прием подачи мяча от соперника	2	26.10.2023	
17	Прием и передача мяча на сторону «противника».	2	30.10.2023	
18	Начальная стойка Теннисиста	2	02.11.2023	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.	2	07.11.2023	
20	Тактика теннисиста : подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча .	2	09.11.2023	
21	Обучение основам тактики одиночной игры	2	13.11.2023	
22	Разучивание ударов с лета, ударов над головой(подачи смэша обучение приему подачи)	2	16.11.2023	
23	Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету	2	20.11.2023	
24	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов	2	23.11.2023	
25	Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях).	2	27.11.2023	

26	Правило Настольного Тенниса	2	30.11.2023	
27	Атакующие удары слева на лево	2	04.12.2023	
28	Атакующие удары справа на право	2	07.12.2023	
29	Атакующие удары справа на лево	2	11.12.2023	
30	Атакующие удары слева на право	2	14.12.2023	
31	Игра накатами по диагонали	2	18.12.2023	
32	Игра накатами по линии	2	21.12.2023	
34	Подача Накатом	2	25.12.2023	
35	Игра подрезками	2	28.12.2023	
36	Игра топ спинами	2	15.01.2024	
37	Игра боковыми вращениями	2	18.01.2024	
38	Игра в защите	2	22.01.2024	
39	Тактические схемы	2	25.01.2024	
40	Упражнение на быстроту и ловкость	2	29.01.2024	
41	Упражнение на гибкость	2	01.02.2024	
42	Силовые упражнения	2	05.02.2024	
43	Упражнение на выносливость	2	08.02.2024	
44	Упражнение с ракеткой и с шариком	2	12.02.2024	
45	Техника подачи толчком	2	15.02.2024	
46	Игра с тренером	2	19.02.2024	
47	Выполнение подач разными ударами	2	22.02.2024	
48	Игра в разных направлениях	2	26.02.2024	
49	Игра на счет разученными ударами	2	29.02.2024	
50	Игра с коротких и длинных мячей	2	04.03.2024	
51	Групповые игры	2	07.03.2024	

52	Отработка ударов накатом	2	11.03.2024	
53	Отработка ударов срезкой	2	14.03.2024	
54	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	18.03.2024	
55	Подача различными ударами	2	21.03.2024	
56	Удары подставкой	2	25.03.2024	
57	Удары срезкой справа	2	28.03.2024	
58	Удары срезкой слева	2	01.04.2024	
59	Удары накатом справа	2	04.04.2024	
60	Удары накатом слева	2	08.04.2024	
61	Чередование ударов различных стилей	2	11.04.2024	
62	Упражнение на быстроту и ловкость	2	15.04.2024	
63	Силовые упражнения	2	18.04.2024	
64	Специальные физические упражнения	2	22.04.2024	
65	Переход от защиты к атаке	2	25.04.2024	
66	Подача боковым вращением	2	29.04.2024	
67	Техника приема подач разных видов	2	06.05.2024	
68	Тактика быстрой атаки после подачи	2	13.05.2024	
69	Тактика атаки после толчка	2	16.05.2024	
70	Тактика атаки после подрезки	2	20.05.2024	
71	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	23.05.2024	
72	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, группа № 2 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количес тво часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	ТБ на занятиях по Настольному Теннису в спортивном зале	2	04.09.2023	

2	Техника передвижений Теннисиста.	2	07.09.2023	
3	Удары по мячу ракеткой с места	2	11.09.2023	
4	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой	2	14.09.2023	
5	Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки	2	18.09.2023	
6	Подача мяча внутренней стороной ракетки	2	21.09.2023	
7	Прием мяча внутренней стороной ракетки	2	25.09.2023	
8	Прием мяча после подачи соперника	2	28.09.2023	
9	Подача мяча с изменением направление движения.	2	02.10.2023	
10	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу	2	05.10.2023	
11	Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола	2	09.10.2023	
12	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов	2	12.10.2023	
13	Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	2	16.10.2023	
14	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру	2	19.10.2023	
15	Введение мяча в игру.	2	23.10.2023	
16	Прием подачи мяча от соперника	2	26.10.2023	
17	Прием и передача мяча на сторону «противника».	2	30.10.2023	
18	Начальная стойка Теннисиста	2	02.11.2023	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.	2	07.11.2023	
20	Тактика теннисиста : подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча .	2	09.11.2023	
21	Обучение основам тактики одиночной игры	2	13.11.2023	
22	Разучивание ударов с лета, ударов над головой(подачи смэша обучение приему подачи)	2	16.11.2023	
23	Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету	2	20.11.2023	
24	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов	2	23.11.2023	
25	Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях).	2	27.11.2023	
26	Правило Настольного Тенниса	2	30.11.2023	

27	Атакующие удары слева на лево	2	04.12.2023	
28	Атакующие удары справа на право	2	07.12.2023	
29	Атакующие удары справа на лево	2	11.12.2023	
30	Атакующие удары слева на право	2	14.12.2023	
31	Игра накатами по диагонали	2	18.12.2023	
32	Игра накатами по линии	2	21.12.2023	
34	Подача Накатом	2	25.12.2023	
35	Игра подрезками	2	28.12.2023	
36	Игра топ спинами	2	15.01.2024	
37	Игра боковыми вращениями	2	18.01.2024	
38	Игра в защите	2	22.01.2024	
39	Тактические схемы	2	25.01.2024	
40	Упражнение на быстроту и ловкость	2	29.01.2024	
41	Упражнение на гибкость	2	01.02.2024	
42	Силовые упражнения	2	05.02.2024	
43	Упражнение на выносливость	2	08.02.2024	
44	Упражнение с ракеткой и с шариком	2	12.02.2024	
45	Техника подачи толчком	2	15.02.2024	
46	Игра с тренером	2	19.02.2024	
47	Выполнение подач разными ударами	2	22.02.2024	
48	Игра в разных направлениях	2	26.02.2024	
49	Игра на счет разученными ударами	2	29.02.2024	
50	Игра с коротких и длинных мячей	2	04.03.2024	
51	Групповые игры	2	07.03.2024	
52	Отработка ударов накатом	2	11.03.2024	

53	Отработка ударов срезкой	2	14.03.2024	
54	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	18.03.2024	
55	Подача различными ударами	2	21.03.2024	
56	Удары подставкой	2	25.03.2024	
57	Удары срезкой справа	2	28.03.2024	
58	Удары срезкой слева	2	01.04.2024	
59	Удары накатом справа	2	04.04.2024	
60	Удары накатом слева	2	08.04.2024	
61	Чередование ударов различных стилей	2	11.04.2024	
62	Упражнение на быстроту и ловкость	2	15.04.2024	
63	Силовые упражнения	2	18.04.2024	
64	Специальные физические упражнения	2	22.04.2024	
65	Переход от защиты к атаке	2	25.04.2024	
66	Подача боковым вращением	2	29.04.2024	
67	Техника приема подач разных видов	2	06.05.2024	
68	Тактика быстрой атаки после подачи	2	13.05.2024	
69	Тактика атаки после толчка	2	16.05.2024	
70	Тактика атаки после подрезки	2	20.05.2024	
71	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	23.05.2024	
72	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

Содержание программы

1. Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

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

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

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

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

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

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

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

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».

«Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

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

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин»

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

Техника подач. Поддачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

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

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

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

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;

- атака на подаче противника;

- атака с перехватом инициативы;

- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;

- только ударами «накат» слева;

- против защиты «подрезками» по углам;

- то же справа;

- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;

- в «солнышко» строем;

- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;

- удар слева с отскока;

- удар с выходом перед;

- удар с лета справа;

- удар с лета слева.

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

6. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

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

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

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

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

Планируемые результаты:

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству,

спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных

- последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и

- сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в

- корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся

- ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
 - оценивать соответствие результата цели и условиям;
- 3) эмоциональный интеллект:
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
 - выявлять и анализировать причины эмоций;
 - ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
 - регулировать способ выражения эмоций;
- 4) принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
 - признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
 - принимать себя и других, не осуждая;
 - открытость себе и другим;
 - осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

“Разработана и принята”
Педагогическим советом
Протокол от 29.05.2023 № 6

“Утверждаю”
Директор
_____ Т. В. Дорофеева
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, группа № 1 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количес тво часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	ТБ на занятиях по Настольному Теннису в спортивном зале	2	04.09.2023	
2	Техника передвижений Теннисиста.	2	07.09.2023	
3	Удары по мячу ракеткой с места	2	11.09.2023	
4	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой	2	14.09.2023	
5	Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки	2	18.09.2023	
6	Подача мяча внутренней стороной ракетки	2	21.09.2023	
7	Прием мяча внутренней стороной ракетки	2	25.09.2023	
8	Прием мяча после подачи соперника	2	28.09.2023	
9	Подача мяча с изменением направление движения.	2	02.10.2023	
10	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу	2	05.10.2023	
11	Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола	2	09.10.2023	
12	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов	2	12.10.2023	
13	Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	2	16.10.2023	
14	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру	2	19.10.2023	
15	Введение мяча в игру.	2	23.10.2023	
16	Прием подачи мяча от соперника	2	26.10.2023	
17	Прием и передача мяча на сторону «противника».	2	30.10.2023	
18	Начальная стойка Теннисиста	2	02.11.2023	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.	2	07.11.2023	

20	Тактика теннисиста : подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча .	2	09.11.2023	
21	Обучение основам тактики одиночной игры	2	13.11.2023	
22	Разучивание ударов с лета, ударов над головой(подачи смэша обучение приему подачи)	2	16.11.2023	
23	Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету	2	20.11.2023	
24	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов	2	23.11.2023	
25	Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях.	2	27.11.2023	
26	Правило Настольного Тенниса	2	30.11.2023	
27	Атакующие удары слева на лево	2	04.12.2023	
28	Атакующие удары справа на право	2	07.12.2023	
29	Атакующие удары справа на лево	2	11.12.2023	
30	Атакующие удары слева на право	2	14.12.2023	
31	Игра накатами по диагонали	2	18.12.2023	
32	Игра накатами по линии	2	21.12.2023	
34	Подача Накатом	2	25.12.2023	
35	Игра подрезками	2	28.12.2023	
36	Игра топ спинами	2	15.01.2024	
37	Игра боковыми вращениями	2	18.01.2024	
38	Игра в защите	2	22.01.2024	
39	Тактические схемы	2	25.01.2024	
40	Упражнение на быстроту и ловкость	2	29.01.2024	
41	Упражнение на гибкость	2	01.02.2024	
42	Силовые упражнения	2	05.02.2024	
43	Упражнение на выносливость	2	08.02.2024	
44	Упражнение с ракеткой и с шариком	2	12.02.2024	

45	Техника подачи толчком	2	15.02.2024	
46	Игра с тренером	2	19.02.2024	
47	Выполнение подач разными ударами	2	22.02.2024	
48	Игра в разных направлениях	2	26.02.2024	
49	Игра на счет разученными ударами	2	29.02.2024	
50	Игра с коротких и длинных мячей	2	04.03.2024	
51	Групповые игры	2	07.03.2024	
52	Отработка ударов накатом	2	11.03.2024	
53	Отработка ударов срезкой	2	14.03.2024	
54	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	18.03.2024	
55	Подача различными ударами	2	21.03.2024	
56	Удары подставкой	2	25.03.2024	
57	Удары срезкой справа	2	28.03.2024	
58	Удары срезкой слева	2	01.04.2024	
59	Удары накатом справа	2	04.04.2024	
60	Удары накатом слева	2	08.04.2024	
61	Чередование ударов различных стилей	2	11.04.2024	
62	Упражнение на быстроту и ловкость	2	15.04.2024	
63	Силовые упражнения	2	18.04.2024	
64	Специальные физические упражнения	2	22.04.2024	
65	Переход от защиты к атаке	2	25.04.2024	
66	Подача боковым вращением	2	29.04.2024	
67	Техника приема подач разных видов	2	06.05.2024	
68	Тактика быстрой атаки после подачи	2	13.05.2024	
69	Тактика атаки после толчка	2	16.05.2024	

70	Тактика атаки после подрезки	2	20.05.2024	
71	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	23.05.2024	
72	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

“Разработана и принята”
Педагогическим советом
Протокол от 29.05.2023 № 6

“Утверждаю”
Директор
_____ Т. В. Дорофеева
Приказ от 29.05.2023 № 75/1 - ОД

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, группа № 2 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количес тво часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	ТБ на занятиях по Настольному Теннису в спортивном зале	2	04.09.2023	
2	Техника передвижений Теннисиста.	2	07.09.2023	
3	Удары по мячу ракеткой с места	2	11.09.2023	
4	Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой	2	14.09.2023	
5	Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки	2	18.09.2023	
6	Подача мяча внутренней стороной ракетки	2	21.09.2023	
7	Прием мяча внутренней стороной ракетки	2	25.09.2023	
8	Прием мяча после подачи соперника	2	28.09.2023	
9	Подача мяча с изменением направление движения.	2	02.10.2023	
10	Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу	2	05.10.2023	
11	Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола	2	09.10.2023	
12	Движение на месте с ведением мяча 10 подходов	2	12.10.2023	
13	Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу	2	16.10.2023	
14	Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру	2	19.10.2023	
15	Введение мяча в игру.	2	23.10.2023	
16	Прием подачи мяча от соперника	2	26.10.2023	
17	Прием и передача мяча на сторону «противника».	2	30.10.2023	
18	Начальная стойка Теннисиста	2	02.11.2023	
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой.	2	07.11.2023	

20	Тактика теннисиста : подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча .	2	09.11.2023	
21	Обучение основам тактики одиночной игры	2	13.11.2023	
22	Разучивание ударов с лета, ударов над головой(подачи смэша обучение приему подачи)	2	16.11.2023	
23	Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету	2	20.11.2023	
24	Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов	2	23.11.2023	
25	Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях.	2	27.11.2023	
26	Правило Настольного Тенниса	2	30.11.2023	
27	Атакующие удары слева на лево	2	04.12.2023	
28	Атакующие удары справа на право	2	07.12.2023	
29	Атакующие удары справа на лево	2	11.12.2023	
30	Атакующие удары слева на право	2	14.12.2023	
31	Игра накатами по диагонали	2	18.12.2023	
32	Игра накатами по линии	2	21.12.2023	
34	Подача Накатом	2	25.12.2023	
35	Игра подрезками	2	28.12.2023	
36	Игра топ спинами	2	15.01.2024	
37	Игра боковыми вращениями	2	18.01.2024	
38	Игра в защите	2	22.01.2024	
39	Тактические схемы	2	25.01.2024	
40	Упражнение на быстроту и ловкость	2	29.01.2024	
41	Упражнение на гибкость	2	01.02.2024	
42	Силовые упражнения	2	05.02.2024	
43	Упражнение на выносливость	2	08.02.2024	
44	Упражнение с ракеткой и с шариком	2	12.02.2024	

45	Техника подачи толчком	2	15.02.2024	
46	Игра с тренером	2	19.02.2024	
47	Выполнение подач разными ударами	2	22.02.2024	
48	Игра в разных направлениях	2	26.02.2024	
49	Игра на счет разученными ударами	2	29.02.2024	
50	Игра с коротких и длинных мячей	2	04.03.2024	
51	Групповые игры	2	07.03.2024	
52	Отработка ударов накатом	2	11.03.2024	
53	Отработка ударов срезкой	2	14.03.2024	
54	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	18.03.2024	
55	Подача различными ударами	2	21.03.2024	
56	Удары подставкой	2	25.03.2024	
57	Удары срезкой справа	2	28.03.2024	
58	Удары срезкой слева	2	01.04.2024	
59	Удары накатом справа	2	04.04.2024	
60	Удары накатом слева	2	08.04.2024	
61	Чередование ударов различных стилей	2	11.04.2024	
62	Упражнение на быстроту и ловкость	2	15.04.2024	
63	Силовые упражнения	2	18.04.2024	
64	Специальные физические упражнения	2	22.04.2024	
65	Переход от защиты к атаке	2	25.04.2024	
66	Подача боковым вращением	2	29.04.2024	
67	Техника приема подач разных видов	2	06.05.2024	
68	Тактика быстрой атаки после подачи	2	13.05.2024	
69	Тактика атаки после толчка	2	16.05.2024	

70	Тактика атаки после подрезки	2	20.05.2024	
71	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	23.05.2024	
72	Сдача нормативов. Итоговое занятие.	2	27.05.2024	

Оценочные и методические материалы:

Оценочные материалы.

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

Педагогические методики и технологии:

Использование *информационно-коммуникационных технологий* и мультимедийных средств позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, повысить мотивацию к занятиям вокалом, создают дополнительные условия для формирования и развития коммуникативных умений обучающихся. Использование данной технологии помогает осуществить переход от репродуктивных форм к самостоятельным, творческим видам работы.

Использование игровых технологий. Упражнения игрового характера обогащают обучающихся новыми впечатлениями, выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость. Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения.

Использование *дистанционных образовательных технологий* при реализации программы.

При необходимости определённые темы можно изучать, используя дистанционные образовательные технологии. Дети совместно с родителями или самостоятельно выполняют задания в домашних условиях. Результаты выполнения задания проверяются педагогом.

Методы обучения используемые в процессе организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Организация занятий по настольному теннису:

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - один академический час.

Примерное распределение времени на занятие (1 академический час).

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	8 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	20 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	7мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	5 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен

разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			заданий.		
3	Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Стол, сетки, ракетки <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательная -игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательная-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Дидактические материалы и информационные источники:

Информационные источники:

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
16. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
18. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.
19. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010
5. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.

Система контроля результативности обучения

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

Текущий и промежуточный контроль осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой обучающихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения. Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса

Коллектив _____ Педагог _____ Год обучения _____ 20__-20__
 Группа _____

Образовательный компонент

Ф.И. обучающих -ся	Начало уч. года			Середина уч. года			Конец уч. года			Отметки об участии в конкурсах, выставках и т.п. и занятых местах
	Самосто- тельность	Слож- - ность	Качество	Самосто- тельность	Слож- ность	Качество	Самосто- тельность	Слож- ность	Качество	
Итого (в %):										