

Рекомендовано

методическим советом

МАОУ Гимназия № 11

Заместитель директора по УВР

Семидицкая Т.Н.

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МАОУ Гимназия №11
/Н.Ю.Шугалей
Приказ № 03-02-174
от «31» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Лиханов О.Г.,
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2024г.

Пояснительная записка

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

В начальной школе происходят радикальные изменения, связанные с приоритетом целей обучения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Грамотно поставленный процесс обучения детей настольный теннис азам позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения. Стержневым моментом уроков становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в уроки игровых ситуаций.

Настольный теннис в начальной школе открывают широкие возможности и для кружковой работы, поднимают ее на новый качественный уровень, положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. № СК-02-1125). Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями. В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Актуальность программы

Актуальность данного курса обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей. Программа «Н.теннис» позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков — сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям.

Н.теннис в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как стремление к физическому совершенству восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Обучение игре в настольный теннис самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность

Игра в настольный теннис развивает координацию движений, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Экспериментально же было подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир настольного тенниса, лучше успевают в школе, а так же положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Новизна

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа рассчитана на детей 7 – 15 лет, ориентирована на проявление и развитие творческих способностей каждого ребенка. По направленности программа является физкультурно-оздоровительной, по степени авторства - модифицированной, рассчитана на 1 год. Дети приходят в объединения без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься физкультурной деятельностью. Блочная и разноуровневая система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс и начать понравившееся дело.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в настольный теннис.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта
- спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

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

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм,

взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

- создание условий для формирования и развития ключевых компетенций учащихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных).

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально, игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности и посильности;
- творческой самостоятельности ребенка при партнерской роли педагога;
- наглядности

Адресат программы

Каждый ребёнок стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. Занятия в кружке формируют коммуникативные навыки при работе в парах, группах.

Группы комплектуются по желанию и возрастным особенностям. 1 группа – обучающиеся 7-15 лет. Программа рассчитана на один год обучения и направлена как на физическое развитие, так и на развития мышления школьника во всех его проявлениях — от наглядно образного мышления до комбинаторного, тактического и творческого потенциала обучающихся.

Срок реализации программы

Данная программа по направлению «Н.теннис» рассчитана на 1 год обучения
1-й год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – кружок по направлению «Н.теннис».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-оздоровительная занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, парная, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная
- Адресность программы – 7– 15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – игровой, наглядный и репродуктивный методы

- Количество учащихся в группе – 20 ч.
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Ожидаемые результаты

- Освоить правильную хватку и стойку;
- Овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);
- Освоить связную игру;
- Овладеть различными способами передвижения у стола.

На первых занятиях проводится входная диагностика (в форме анкетирования) для выявления запроса детей, их интересов и цели посещения объединения. В конце учебного года проводится анкетирование (мнение детей о работе в объединении) по результатам учебного года. Кроме того, входная и итоговая диагностика предусматривают заполнение педагогом карт результативности освоения образовательной программы, что позволяет определить уровень, на котором ребенку будет комфортно осваивать образовательную программу. В течение года отслеживается уровень достижений каждого учащегося, который фиксируется в индивидуальной карте учащегося. Результаты участия в конкурсах различного уровня вносятся в экран достижений в течение всего учебного года. Проверка полученных знаний, приобретенных навыков происходит в форме защиты учебно-исследовательской работы на фестивале проектов, конференциях. По результатам итогового фестиваля и данным экрана достижений дети получают, сертификаты, дипломы, грамоты на уровне учреждения. По результатам анализа данных текущего мониторинга, промежуточной диагностики и итоговых форм контроля педагог совместно с ребенком и его родителями может рассматривать возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой уровень.

Результаты реализации программы по направлению «Настольный теннис» на 1 год обучения

Результаты	Личностные результаты		
1 группа	-развитие физических качеств и сообразительности; -развитие целеустремлённости, внимательности, умения контролировать свои действия; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками; -развитие наглядно-образного мышления и логики.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 группа	Теннисный стол, ракетки, мячи. Техника безопасности, умение передвигаться у стола, в средней зоне, в дальней зоне. Умение атаковать и защищаться разными ударами, умение подавать разные типы подач. умение играть	-играть партию от начала до конца по правилам н.тенниса; Учиться анализировать текущие результаты партии. Изучать сильные и слабые стороны противника Проводить 2-х, 3-х ходовые атакующие комбинации.; -планировать, контро-	- уметь формулировать собственное мнение и позицию; - уметь определять общую цель и пути её достижения, оказывать взаимопомощь; - сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы;

	на счет	ликовать и оценивать действия соперников; -определять общую цель и пути её достижения;	
Предметные			
1 группа	--играть партию от начала до конца по правилам н.тенниса; Учиться анализировать текущие результаты партии. Изучать сильные и слабые стороны противника Проводить 2-х,3-х ходовые атакующие комбинации: -планировать, контролировать и оценивать действия соперников; -определять общую цель и пути её достижения;		

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматриваются коллективные встречи: игра в парах. Формой проведения итоговой реализации программы является: соревнование (играть партию от начала до конца по правилам н.тенниса), тест.

Учебный план на 1 год обучения

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы аттестационного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	3	3	-	зачёт Беседа
2. Общая физическая подготовка.	24	2	22	Контрольная
3.Специальная физическая подготовка.	30	4	26	Упражнения по карточкам
4.Техника игры.	24	4	20	Контрольная
5. Тактика игры.	15	4	11	Контрольная
6. Участие в соревнованиях.	5	-	5	Соревнования
7.Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	1	-	1	Контрольная
Итого:	102	17	85	

Содержание курса «Настольный теннис» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа) Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	25	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног Подвижная игра: «Третий лишний Подвижная игра: «Салки Подвижная игра: «Один против всех». Подвижная игра: «Круговая (Подвижная игра: «Воздушный мяч». Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	31	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа
4	Раздел 4 Техника игры	24	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Имитация удара «подрезки» Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом слева на месте без ракетки Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева
5	Раздел 5 Тактика игры	15	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева Подача мяча без вращения Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. Проведение комбинаций 2-х, 3-х (зажим влево, зажим вправо и т.д.)
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях	4	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису
7	Раздел 7 Подведение итогов	4	Накат справа-30 ударов без перерыва-выс., 40 средний-30-низкий.

	за 1-ый год обучения. Сдача нормативов		Подрезка справа-30 ударов без перрыва-выс.,40 средний-30-низкий. Накат слева-30 ударов без перрыва-выс.,40 средний-30-низкий. Подрезка слева-30 ударов без перрыва-выс.,40 средний-30-низкий
--	--	--	--

Методическое обеспечение программы

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставиться специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях кружка «Настольный теннис»

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные:* педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ:* устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение:* словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа:* предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные:* достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

6. *Упражнения:* в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

7. *Метод демонстраций:* связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Техническое оснащение:

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
Инструктивные карты, карты – памятки, карты индивидуальных результатов, таблицы, схемы, подборка информационной и справочной литер.	Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1 набор для настольного тенниса 3 шт. 2 стол для настольного тенниса 3 шт. 3 гимнастические скамейки 1 шт.

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. М.: Ф и с. 1982.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Ф и С, 2015.
5. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: Советский спорт, 2014.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
8. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. No 399«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
9. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКППРО 2015г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2015г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г.
1. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «Гимназия №11»
_____ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы кружка «Настольный теннис»
на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Лиханов О.Г., ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол-во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	Настольный теннис Лиханов Олег Георгиевич	1 группа						16.15-16.55 17.00-17.40 17.45-18.25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Актуальность

Актуальность данного курса обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсме-

нов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики игры в настольный теннис, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов

Цель:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.
2. Формирование личностных качеств, необходимых спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.
3. Воспитание смелых, волевых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов.
4. Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям по настольному теннису, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдения спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.
5. Профилактика безнадзорности, организация внеклассной спортивно-массовой работы.

ЗАДАЧИ:

обучающие: - развитие специальных физических способностей, необходимых при освоении техники и тактики;

- овладение основами техники и тактики настольного тенниса.
- познание материальной части (типы ракеток, накладки и. т. д.).
- познание правил игры

воспитывающие:

-подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Общая характеристика курса «Настольный теннис»

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Подготовка к выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Место курса «Н.теннис» в базисном учебном плане

Данная программа по **Н.теннису**, является дополнительным общеразвивающим компонентом общего образования школьников. Направление отражает в своём содержании аспекты материальной культуры. Он направлен на овладение обучающимися навыками мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции). воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Описание места курса «Настольный теннис»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – кружок по направлению «Н.теннис».
- Форма организации учебного процесса – творческо - оздоровительное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – Физкультурно-спортивная
- Адресность программы – 7– 15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – репродуктивный, творческий, проблемный, эвристический.
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Количество недель в год – 34 недели.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Настольный теннис» на 1 год обучения

Результаты		Личностные результаты	
1 год обучения	-развитие физических качеств и сообразительности; -развитие целеустремлённости, внимательности, умения контролировать свои действия; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками; -развитие наглядно-образного мышления и логики.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	Теннисный стол, ракетки, мячи. Техника безопасности, умение передвигаться у стола, в средней зоне, в дальней зоне. Умение атаковать и защищаться разными ударами, умение подавать разные типы подачи. умение играть на счет	-играть партию от начала до конца по правилам н.тенниса; Учиться анализировать текущие результаты партии. Изучать сильные и слабые стороны противника Проводить 2-х, 3-х ходовые атакующие комбинации.; -планировать, контролировать и оценивать действия соперников; -определять общую цель и пути её достижения;	- уметь формулировать собственное мнение и позицию; - уметь определять общую цель и пути её достижения, оказывать взаимопомощь; - сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы;
Предметные			
1 год обучения	--играть партию от начала до конца по правилам н.тенниса; Учиться анализировать текущие результаты партии. Изучать сильные и слабые стороны противника Проводить 2-х, 3-х ходовые атакующие комбинации; -планировать, контролировать и оценивать действия соперников; -определять общую цель и пути её достижения		

Содержание курса «Настольный теннис» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа) Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	24	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног Подвижная игра: «Третий лишний Подвижная игра: «Салки Подвижная игра: «Один против всех». Подвижная игра: «Круговая (Подвижная игра: «Воздушный мяч». Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	30	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа
4	Раздел 4 Техника игры	15	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Имитация удара «подрезки» Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом слева на месте без ракетки Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева
5	Раздел 5 Тактика игры	24	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева Поддача мяча без вращения Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. Проведение комбинаций 2-х, 3-х (зажим влево, зажим вправо и т.д.)
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях	5	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису
7	Раздел 7 Подведение итогов	1	Накат справа-30 ударов без перрыва-выс., 40 средний-30-низкий.

	за 1-ый год обучения. Сдача нормативов		Подрезка справа-30 ударов без перрыва-выс.,40 средний-30-низкий. Накат слева-30 ударов без перрыва-выс.,40 средний-30-низкий. Подрезка слева-30 ударов без перрыва-выс.,40 средний-30-низкий
--	--	--	--

Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению «Шахматы»

К концу 1 года обучения (1 группа) учащиеся должны знать:

- теннисные термины: горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, партия; правила игры счет (сетка, двойное касание, бок, удары по столу рукой, ногой, телом.)

Учащиеся должны уметь:

- освоить правильную хватку и стойку;
- овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);
- освоить связную игру;
- овладеть различными способами передвижения у стола.
- играть на счет

**Календарный учебно-тематический план 1 год обучения «Настольный теннис»
2024 - 2025 учебный год**

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания
		№ неде-ли	Факт число			
	Раздел 1. Введение. Инструктаж по ТБ (3 часа)					
1	Введение Инструктаж по тех. безопасности.	1	07.09	Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спор- тивная обувь, обращение со спортив- ным инвентарем. Инструктаж по тех- нике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис	Личностные: формиро- вание мотивации и интереса к учению. Регулятивные: организа- ция рабочего места под руководством учителя. Познавательные: развитие внимания, наблюдатель- ности. Коммуникативные: отве- ты на вопросы учителя, одноклассников.	Беседа, ответы на вопросы.
2	Введение Инструктаж по тех. безопасности.	1	07.09	Важность посещения каждого заня- тия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в до- стижении поставленной цели.		Практическая ра- бота. Наблюдение в процессе рабо- ты. Текущий ин- структаж. Стартовая атте- стация. Монито- ринг развития ре- бенка.
3	Введение Инструктаж по тех. безопасности	1	07.09	Требования к спортивному инвента- рю (теннисная ракетка, мяч). Необходимые технические требова- ния к ракетке для настольного тенни- са и мячу.		
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 часа)					
4	Правильный хват теннис- ной ракетки	2	14.09	Наиболее рациональный хват ракет- ки, правильное расположение кисти и пальцев руки.	Личностные: формиро- вание интереса к учению. Регулятивные: организа- ция своего рабочего ме-	Практическая ра- бота. Наблюдение в процессе рабо- ты. Текущий ин-
5	Основная стойка игрока	2	14.09	Стойка игрока в настольном теннисе:		

				наиболее рациональная позиция и передвижений вдоль стола для игры	ста, Познавательные: развитие внимания, наблюдательности Коммуникативные: потребность в общении, умение слушать, вступать в диалог	структаж
6	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола	2	14.09	Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.	Регулятивные: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	
7	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	3	21.09	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).	Познавательные: построение логической цепочки рассуждений. Коммуникативные: потребность слушать учителя и вступать в диалог.	
8	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	3	21.09	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).	Регулятивные: волевая саморегуляция, анализ объектов. Познавательные: установление причинно-следственных связей, построение логической цепочки рассуждений. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и партнером по игре. Регулятивные: организация своего рабочего места для игры. Познавательные: овладе-	

					ние базовыми предметными и межпредметными понятиями. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре	
9	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	3	21.09	Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному	Личностные: целостное восприятие происходящего. Регулятивные: организация своего рабочего места. Познавательные: развитие внимания, наблюдательности у детей. Коммуникативные: умение отвечать на вопросы учителя.	Проект. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. Выставка
10	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	4	28.09	Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.	Регулятивные: определение цели учебной деятельности самостоятельно и с помощью учителя. Познавательные: наблюдение, умение самостоятельно делать выводы. Коммуникативные: умение выполнять различные роли в шахматной игре	Проект. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
11	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	4	28.09			
12	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	4	28.09	Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.	Личностные: освоение смысла учения. Регулятивные: умение определять цель учебной деятельности.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы.

				чевых суставах.	Познавательные: развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности.	ты. Текущий инструктаж
13	Подвижная игра: «Салки	5	05.10	Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении	Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Регулятивные: соотнесение выполненных заданий с образом. Познавательные: наблюдение и умение самостоятельно делать выводы. Коммуникативные: умение работать в паре.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
14	Подвижная игра: «Салки	5	05.10			
15	Подвижная игра: «Салки	5	05.10			
16	Подвижная игра: «Один против всех».	6	12.10	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).	Личностные: целостное восприятие окружающего мира. Регулятивные: умение соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: наблюдение. Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
17	Подвижная игра: «Один против всех».	6	12.10			
18	Подвижная игра: «Один против всех».	6	12.10			
19	Подвижная игра: «Круговая	7	19.10	Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).	Личностные: целостное восприятие окружающего мира.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа.
20	Подвижная игра: «Круговая	7	19.10			
21	Подвижная игра: «Круговая	7	19.10			
22	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	8	02.11	Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описа-	Личностные: целостное восприятие окружающего мира.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая ра-
23	Подвижная игра: «Воз-	8	02.11			

	душный мяч».			ние игры в методическом обеспечении	Регулятивные: умение соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: наблюдение. Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы.	бота. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
24	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	8	02.11			
25	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	9	09.11	Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий	Личностные: целостное восприятие окружающего мира. Регулятивные: умение соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: наблюдение. Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
26	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	9	09.11			Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
27	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой)	9	09.11	Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.		
Раздел 3 Специальная физическая подготовка (30 часов)						
28	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки	10	16.11	Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара	Личностные: целостное восприятие окружающего мира. Регулятивные: умение соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: наблюдение.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж

					Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы	
29	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	10	16.11	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога	Личностные: целостное восприятие окружающего мира. Регулятивные: умение соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: наблюдение. Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы	Тестирование «Отношение воспитанника к занятиям»
30	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	10	16.11	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога	Личностные: целостное восприятие окружающего мира. Регулятивные: умение соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: наблюдение.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
31	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	11	23.11	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога	Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
32	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль	11	23.11	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость		
33	Удары ракеткой справа	11	23.11			

	«накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)					
34	фигур Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	12	30.11	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость	Регулятивные: организация своего рабочего места для игры. Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
35	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	12	30.11			Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
36	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	12	30.11			
37	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	13	07.12	Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость	Регулятивные: организация своего рабочего места для игры. Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
38	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	13	07.12			
39	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки	13	07.12			
40	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	14	14.12	Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и	Личностные: освоение смысла учения. Регулятивные: умение определять цель учебной	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение

				на скорость	деятельности. Познавательные: развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности	в процессе работы. Текущий инструктаж
41	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	14	14.12			
42	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	14	14.12			
43	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	15	21.12			
44	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	15	21.12			
45	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	15	21.12			
46	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	16	28.12	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара	Регулятивные: волевая саморегуляция, анализ объектов. Познавательные: установление причинно-следственных связей, построение логической цепочки рассуждений. Коммуникативные: потребность в общении с	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
47	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	16	28.12			Практическая работа. Наблюдение в процессе рабо-

48	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа)	16	28.12		учителем и партнером по игре.	ты. Текущий инструктаж
49	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа)	17	11.01			
50	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа)	17	11.01			
51	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	17	11.01			
52	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	18	18.01			
53	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	18	18.01			
54	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	18	18.01			
55	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	19	25.01			
56	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	19	25.01	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.	Познавательные: установление причинно-следственных связей, построение логической цепочки рассуждений. Коммуникативные: потребность в общении с	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
57	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	19	25.01			

					учителем и партнером по игре.	
	Раздел 4 Техника игры (15часов)					
58	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	20	01.02	Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога	Познавательные: установление причинно-следственных связей, построение логической цепочки рассуждений. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и партнером по игре.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
59	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	20	01.02	Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость		
60	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола	20	01.02	Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара		
61	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	21	08.02	Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость		
62	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки	21	08.02	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.		
63	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)	21	08.02	Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.		
64	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом	22	15.02	Педагог подает мяч обучающимся,		

65	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	22	15.02	они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилами		
66	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом	22	15.02			
67	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	23	22.02			
68	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	23	22.02			
69	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева	23	22.02	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.	Коммуникативные: умение сотрудничать с партнером в совместном решении проблемы	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
70	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	24	01.03			Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
71	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	24	01.03			
72	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева	24	01.03			
	Раздел 5 . Тактика игры (24 часа)					

73	Зажим влево из левого угла	25	08.03	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом	Регулятивные: волевая саморегуляция, анализ объектов. Познавательные: установление причинно-следственных связей, построение логической цепочки рассуждений. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и партнером по игре.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
74	Зажим влево из левого угла	25	08.03			
75	Зажим влево из левого угла	25	08.03			
76	Зажим влево из левого угла Игровая практика	26	15.03	Игра обучаемых друг с другом и с педагогом	Личностные: освоение смысла учения. Регулятивные: организация своего рабочего места для игры, умение определять цель учебной деятельности Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
77	Зажим влево из левого угла Игровая практика	26	15.03			
78	Зажим влево из левого угла Игровая практика	26	15.03			Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
79	Зажим влево из левого угла игра на счет	27	05.04			
80	Зажим влево из левого угла игра на счет	27	05.04	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе)	Личностные: освоение смысла учения. Регулятивные: организация своего рабочего места для игры, умение опреде-	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
81	Зажим влево из левого угла игра на счет	27	05.04			
82	Зажим вправо из левого	28	12.04			

	угла				лять цель учебной деятельности Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре	
83	Зажим вправо из левого угла	28	12.04			
84	Зажим вправо из левого угла	28	12.04			
85	Зажим вправо из левого угла	29	19.04	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе)	Регулятивные: организация своего рабочего места для игры, умение определять цель учебной деятельности Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре Личностные: освоение смысла учения.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
86	Зажим вправо из левого угла	29	19.04			
87	Зажим вправо из левого угла Игровая практика	29	19.04			
88	Зажим вправо из левого угла Игровая практика	30	26.04			
89	Зажим вправо из левого угла Игровая практика	30	26.04			
90	Зажим вправо из левого угла игра на счет	30	26.04			
91	Зажим вправо из левого угла игра на счет	31	17.05			
92	Зажим вправо из левого угла игра на счет	31	17.05			
93	Зажим вправо из левого угла игра на счет	31	17.05			

94	Зажим вправо из правого угла	32	24.05			
95	Зажим вправо из правого угла Игровая практика	32	24.05			
96	Зажим вправо из правого угла игра на счет	32	24.05			
	Раздел 6. Участие в соревнованиях (5 часов)					
97	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	33	26.05	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе)	Регулятивные: организация своего рабочего места для игры, умение определять цель учебной деятельности Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре Личностные: освоение смысла учения.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
98	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	33	26.05			
99	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	33	26.05			
100	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	34	26.05	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской си-	Регулятивные: организация своего рабочего места для игры, умение определять цель учебной дея-	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий ин-

101	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности	34	26.05	стеме)	тельности Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре Личностные: освоение смысла учения.	структаж	
Раздел 7. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов (1 час)							
102	Выполнение удара Подрезка справа и слева	34	26.05	Нормативы 50 ударов без перерыва - высокий 40 ударов без перерыва -средний 30 ударов без перерыва низкий	Регулятивные: организация своего рабочего места для игры, умение определять цель учебной деятельности Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, развитие интереса к занятиям, внимания, наблюдательности. Коммуникативные: участие в диалоге, умение слушать и понимать партнера по игре Личностные: освоение смысла учения.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж	
	Всего 102 часа						

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. М.: Ф и с. 1982.
11. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982.
12. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979.
13. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Ф и С, 2015.
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: Советский спорт, 2014.
15. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997.
16. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
17. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. No 399«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
18. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

12. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКППРО 2015г.
13. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2015г.
14. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980.
15. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979.
16. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997.
17. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977.
18. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994.
19. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990.
20. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г.
22. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г.
2. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990.

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП
2022__2023__ учебный год**

Направление: Физкультурно-оздоровительная

Название ДОП: н.теннис

Форма проведения итогов реализации программы: соревнование, тест

ФИО педагога: Лиханов О.Г.

Группа: 1

Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации

№	ФИ обучающегося	Участие в итоговой аттестации	Результат (зачет/незачет)	Поощрения (сертификат, грамота, диплом)
1				
2				
3				
4				

Вывод: