

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

МОУО "Отдел образования Администрации Куртамышского

муниципального округа Курганской области"

МКОУ "Верхнёвская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Зам. по УВР



Сокова С.М.

Протокол педсовета № 1 от
«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. по УВР



Сокова С.М.

Протокол педсовета № 1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Бурнашова М.А.

Приказ № 41 от «30»
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

**1 час в неделю (34 часа)
для обучающихся 1 – 4 классов**

Автор-составитель:
Иванов Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

село Верхнее 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ программы.....	4
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цель и задачи программы.....	6
	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	7
1.4	Рабочая программа.....	8
1.5	Учебно-тематические планы.....	9
1.6	Содержание программы обучения.....	9
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1	Условия реализации программы.....	10
2.2	Формы аттестации/контроля	11
2.3	Оценочные материалы.....	11
2.4	Методические материалы.....	15
2.5.	Список литературы и источников (для педагога и учащихся).....	17
	Приложения	18
	Календарный учебный график.....	18

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы

Ф.И.О. автора/автора-составителя	Лушников А.П.
Учреждение	МКОУ»Верхневская ООШ»
Название программы	Настольный теннис
Детское объединение	ШСК»Штурм»
Тип программы	общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная,
Образовательная область	спорт
Вид программы	Авторская,
Возраст учащихся	7-10
Срок обучения, реализации	1 год
Объем часов по годам обучения	34 часа
Уровень освоения программы	базовый,
Цель программы	создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся на занятиях спортом
С какого года реализуется программа	2022г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Отличительные особенности, адресат программы

Адресат

Объем и сроки освоения программы

Форма обучения очная

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644)), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2012 г.), составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03).

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Уровни освоения программы

1. Ознакомительный – уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и умений совместной деятельности при реализации программы.

2. Базовый - уровень предполагает развитие, личностное самоопределение и самореализацию, выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса.

3. Углубленный – уровень предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения полученных знаний и умений на практике, в самостоятельной деятельности.

Цели и задачи программы.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

1.3 Планируемые результаты

Первого года обучения

К окончанию первого года обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Рабочая программа

1.5. Учебно-тематический план

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая специальная физическая подготовка.	4
3	Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	26
6	Итого:	34

1.6. Содержание программы

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний *о физической культуре.*

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры 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.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. 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. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуполета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.

Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Особенности организации образовательного процесса

Доступность дополнительной общеразвивающей программы образовательной «настольному теннису.» обеспечивается тем, что в детское объединение могут записаться все желающие с подходящей группой здоровья без какого либо отбора.

Программа предполагает наличие возможности организации образовательного процесса в рамках **инклюзивного образования** (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Занятия проводятся на базе общеобразовательной школы

Материально – техническое обеспечение

Материалы, инструменты, приспособления, оборудование

Форма организации деятельности

Формы обучения (очная и виды занятий по программе, срок освоения программы (краткосрочная, интенсив), формы организации деятельности учащихся (спортивные акции, квест и др.), режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часа, объем часов - 34.

Модульная организация программ, последовательность наименований разделов и тем учебного - тематического плана может не совпадать с календарно-тематическим графиком с учётом процесса освоения учащимися Программы, и поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы. Календарный учебный график представлен в (Приложении)

Основные технологии и методы реализации программы

.....

2.2 Формы аттестации / контроля

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в два-три этапа: входящая диагностика (по необходимости), промежуточная аттестация.

График контроля, промежуточной аттестации

Год обучения	Вид и дата проведения		
	входящая	промежуточная	промежуточная (итоговая)
1	сентябрь	январь	май

2.4. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы: - текущий контроль (по результатам изучения тем, разделов) в форме опросов, наблюдения, тестирования, взаимоконтроля; - итоговый контроль (по результатам изучения программы) в форме мониторинга.

Контроль осуществляется посредством ведения мониторинга результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе, мониторинга личностного развития ребенка (Приложение 2). Предполагает использование диагностирования, личных наблюдений педагога, отслеживания результатов работ каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики - опрос, тестовые задания, наблюдения. Формой отчётности по педагогической диагностике является диагностическая карта. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, способность детей самостоятельно выполнить практические задания. Работы воспитанников оцениваются педагогом по соответственно поставленной задаче, технической и эстетической стороне выполнения

Показателем результативности освоения программы выступает динамика продвижения ребенка в личностном развитии, овладении ЗУН и творческом самовыражении, которые фиксируются педагогом (Приложение 1)

1. Взаимоконтроль, самоконтроль
2. Наблюдение
3. Тестирование
4. Участие в соревнованиях

Мониторинг образовательных результатов

Для изучения результативности реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка.

Показатели критериев определяются тремя уровнями:

- высокий (В) - 3 балла;
- средний (С) - 2 балла;
- низкий (Н) - 1 балл.

1. Сформированность умений и навыков

Высокий (3 балла): владеет техническими умениями и навыками, умеет правильно использовать спортивный инвентарь

Средний (2 балла): выполняет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивный инвентарь

Низкий (1 балл): слабо сформированы технические умения, при использовании навыков в игре испытывает затруднения

2. Глубина и широта знаний по содержанию программы

Высокий (3 балла): имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, владеет определенными понятиями (название, определения...), свободно использует технические обороты, пользуется дополнительным материалом.

Средний (2 балла): имеет неполные знания по содержанию курса, оперирует специальными терминами, не использует дополнительную литературу.

Низкий (1 балл): недостаточны знания по содержанию курса, знает отдельные определения.

3. Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности

Высокий (3 балла): проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной физической активности.

Средний (2 балла): проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные игры или на определенных этапах работы.

Низкий (1 балл): присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога.

4. Разнообразие творческих достижений

Высокий (3 балла): регулярно принимает участие в соревнованиях, конкурсах

Средний (2 балла): участвует в соревнованиях внутри кружка, учреждения.

Низкий (1 балл): редко участвует в конкурсах, соревнованиях, выставках внутри кружка.

5. Развитие познавательных способностей: воображения, памяти, речи, сенсомоторики.

Высокий (3 балла): точность, полнота восприятия цвета, формы, величины, хорошее развитие мелкой моторики рук; обладает содержательной, выразительной речью, умеет четко отвечать на поставленные вопросы, обладает творческим воображением; у ребенка устойчивое внимание.

Средний (2 балла): ребенок воспринимает четко формы и величины, но недостаточно развита мелкая моторика рук, репродуктивное воображение с элементами творчества; знает ответы на вопрос, но не может оформить мысль, не всегда может сконцентрировать внимание.

Низкий (1 балл): не всегда может соотнести размер и форму, мелкая моторика рук развита слабо, воображение репродуктивное.

Технология оценивания результатов реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«настольному теннису»

Критерии	Уровни освоения и их характеристики		
	высокий	средний	Низкий
Интерес к предмету изучения программы	Интерес постоянно поддерживается самим учащимся, имеется постоянный эмоциональный отклик на содержание учебного материала, выражено стремление учащегося к дальнейшей деятельности в данной области	Интерес неустойчив, периодически поддерживается самим учащимся, мотивация проявляется ситуативно, не осознана	Интерес требует поддержки извне, мотивация не выражена
Знания и представления о декоративно-прикладном искусстве в жизни человека	Освоена соответствующая программным требованиям система знаний о декоративно-прикладном искусстве в полном соответствии с их содержанием	Теоретические знания не систематизированы, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой	Фрагментарное освоение теоретических знаний, специальные термины учащимся не употребляются
Применение имеющихся знаний, умений и навыков на практике, в жизни	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с программными требованиями и выполняются самостоятельно	Способы деятельности освоены и выполняются под руководством педагога	Способы деятельности освоены частично, учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении практических заданий
Развитие навыка работы с различными источниками информации	Учащийся работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей	Учащийся работает с информацией с помощью педагога	Учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога
Развитие коммуникативных умений и навыков	Учащийся конструктивно сотрудничает с	Сотрудничество ситуативно, ребенок участвует в	Учащийся закрыт для общения и участия в общих

	педагогом и товарищами, инициативен в общих делах	общих делах при побуждении извне	делах
Креативное решение и качество изготовления продуктов творческой деятельности	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности, проявляющийся в нестандартности, оригинальности, вариативности, качественной завершенности продукта творческой деятельности	Учащийся выполняет задания на основе имеющихся образцов с элементами творчества	Учащимся освоена репродуктивная, воспроизводящая, имитационная деятельность
Отношение к творчеству	Позитивное отношение к искусству, понимание значимости и развития своего творческого потенциала	Позитивное отношение к отдельным видам творчества .	Творчество не является ценностью, готовность к выполнению отсутствует

2.5. Методические материалы

2.5.1 Основные термины, используемые в программе

2.5.2 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Критерии и показатели сформированности компетенций

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Воз-е кол-во баллов	Методы диагностики
<i>1. Теория</i>					
1.1	Теоретические знания (по разделам учебно-тематического плана программы) Владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	- <i>минимальный</i> уровень (учащийся овладел менее чем S объема знаний, предусмотренных программой);	1 5	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, зачет. Собеседование
1.2		Осмысленность и правильность Использования специальной терминологии	- <i>средний</i> (объем знаний более S объема программы); - <i>высокий</i> (учащийся освоил всю программу) - <i>минимальный</i> уровень (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины); - <i>средний</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - <i>высокий</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10 1 5 10	
<i>2. Практика</i>					
2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	-минимальный -средний -высокий	1 5 10	Контрольное задание
2.2	Владение инструментом	Отсутствие затруднений в использовании инструментов	-минимальный, -средний - высокий	1 5 10	Контрольное задание

3..Личностное развитие					
3.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течении определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на S занятия; -терпения хватает больше чем на 1/2занятия; -терпения хватает навсе занятие	1 5 10	Наблюдение
3.2	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам -постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение
3.3.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно.	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирован
3.4.	Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; -интерес периодически поддерживается самим ребенком; -интерес поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Анкетировани е, тестирование
3.5.	Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах -участвует при побужден извне -инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение
3.6.	Аккуратность	Аккуратность и ответственность в работе	- удовлетворительно -хорошо -отлично	3 4 5	Наблюдение
3.7	Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный - средний - высокий	1 5 10	Наблюдение
3.8	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	- минимальный - средний - высокий	1 5 10	Наблюдение

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Нормативно - правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Конституция Российской Федерации.- М.: Приор, 2001.-32с.
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).
4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) № 196 от г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
7. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.)
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / авт.-сост. Т.П. Воробьева; Институт развития образования и социальных технологий (ИРОСТ). – Курган, 2018. – 102 с.

Литература и источники для педагогов

1. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура / В.И.Дубровский.- М.: - Ростов–на–Дону, 2000. – 123 с.

Литература для учащихся

Интернет-источники

2. Научно-методический журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс]: <http://www.lib.sportedu.ru>] - [Режим доступа] - свободный.

Адреса порталов и сайтов в помощь педагогу

1. Онлайн-справочник. Сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы [Электронный ресурс]: <http://www.fizkult-ura.ru/> **ФизкультУРА** -[Режим доступа] – свободный.

Календарно-тематический план

№ уро ка п/п	Тема урока	Содержание
1	<p>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.</p>	<p>Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.</p>
2	<p>История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.</p>	<p>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.</p>
3	<p>Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</p>	<p>Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.</p>
4.	<p>Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.</p>
5.	<p>Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.</p>	<p>Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.</p>
6.	<p>Толчок. Обучение одному из простейших</p>	<p>Комбинации из освоенных</p>

	технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
7.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
9.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
10	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
11.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.
12 - 13.	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.
14.	Подрезы. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.
15 - 16.	Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
17.	Тестирование.	Тестирование теннисных умений.
18.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
19 - 21.	Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
22 - 26	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против

		нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
27-28	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
29-30	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
31	<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32.	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33.	Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
34.	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.