

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» мая 2023 г.
протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (144ч)
Возрастная категория: от 5 до 17 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на условиях социального заказа
ID – НОМЕР Программы в Навигаторе 44591

Составители:
Марухно А.В. зам.директора по УВР
Кидяева О.Н. методист;
Белавин В.А. тренер-преподаватель;
Попов В.В. тренер-преподаватель

ст. Выселки, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	2
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы. Учебный план.....	6

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Оценка планируемых результатов.....	9
2.5. Методические материалы.....	10
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	13
2.7. Список литературы.....	15

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее Программа) разработана в соответствии с:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

-Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального Проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 № 127-ФЗ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевые методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;

-Устав МАУ ДО СШ ст. Выселки и локальные акты.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, направлена на развитие творческих и физических способностей детей, Обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность. Развивает организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность. Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно - сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему

занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Отличительные особенности. Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-оздоровительную направленность предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования спортивных школ и является адаптацией программы «Настольный теннис» базового уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей.

Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте от 5 до 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

Объём учебного времени программы рассчитан на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 учебный год.

Форма обучения: занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал. Режим занятий составляет 2 раза в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса. Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в настольный теннис. Идет знакомство с историей настольного тенниса. Учащийся изучает правила игры. При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на программу базового уровня по настольному теннису.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: тренировка, игра, групповые занятия, теоретические занятия в форме бесед, лекций,

просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей игр, просмотра соревнований; культурно-массовые мероприятия.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм.

Развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы: укрепление здоровья, формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

Задачи:

1. Предметные:

познакомить с историей и спецификой настольного тенниса как вида спорта, познакомить с правилами игры в настольный теннис, обучить основам спортивного мастерства в виде спорта настольный теннис и широкому кругу двигательных навыков.

2. Метапредметные:

развить устойчивый интерес к занятию спортом, двигательные способности, волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; способствовать социализации личности в коллективе, совершенствовать коммуникативные навыки, способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

3. Личностные:

воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера, чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности, трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели; формировать потребность ведения здорового образа жизни; содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению обучения.

Планируемые результаты

предметные

обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой настольного тенниса как вида спорта;

обучиться основам техники настольного тенниса и широкому кругу двигательных навыков;

познакомиться с правилами игры в настольный теннис и применять их на практике.

метапредметные

сформированность у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом; социализация личности в коллективе; приобретение коммуникативных навыков.

личностные

развитие физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности; воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	0	
	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	История вида спорта	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние занятий данным видом спорта	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Гигиена закаливания, режим и питание спортсмена	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Общая и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивной тренировке	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Общие основы методики обучения и тренировки	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа

	Основы техники и тактики данного вида спорта	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Моральный облик Российского спортсмена	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Правила техники безопасности данного вида спорта	2	2	0	Опрос обучающихся, беседа
	Правила соревнований	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
	Оборудование и инвентарь данного вида спорта	1	1	0	Опрос обучающихся, беседа
2	Практическая подготовка	120		120	
2.1	Общая физическая подготовка	40	0	40	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
2.2	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
2.3	Техническая подготовка	30	0	30	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
2.4	Тактическая подготовка	30	0	30	Выполнение специальных упражнений, контрольные нормативы
3	Медицинское обследование	2	0	2	

4	Контрольные испытания	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов
	ВСЕГО: 46 недель	144 ч.	20 ч.	124 ч.	

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Посещение соревнований с участием спортсменов профессионалов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для всех групп мышц

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития ловкости

Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с

изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая и тактическая подготовка. Основные технические приемы:

1 .Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2 .Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка- «пером»
- б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»

Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении технических упражнений

Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги

(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите Уметь:

Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Медицинское обследование

Прохождение медицинского обследования в учреждениях здравоохранения 1 раз в год.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Разделы подготовки/ месяц										
1	Теоретическая подготовка.	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка.	5	5	5	5	4	4	4	4	4	40
3	Специальная физическая подготовка.	2	2	2	2	2	3	3	2	2	20
4	Техническая подготовка.	3	3	4	5	3	2	4	3	3	30
5	Тактическая подготовка.	3	3	3	4	1	3	5	5	3	30
8	аттестация									2	2
10	Медицинское обследование.	2									2
Всего за месяц		18	16	16	18	12	14	18	16	16	144

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Организационное обеспечение Программы

Для реализации рабочей программы используются:

Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для проведения соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

Сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек.

Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью. Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

Мяч - это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета. Стол - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой.

Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи. Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м. Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Ракетка - спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» - ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины.

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шортов или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шортов, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.

Материально-технические условия реализации Программы.

спортивный зал (игровая площадка)

спортивный инвентарь скамейка гимнастическая скакалки

мячи теннисные мячи набивные теннисные столы учебно-методическая

литература по настольному теннису

Кадровое обеспечение Программы

Программу реализует тренер-преподаватель МАУ ДО СШ ст. Выселки.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Вводная аттестация проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

Итоговая аттестация не является обязательной. Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу базовой подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

2.4. ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценочные материалы. Контрольные нормативы отражены в таблице

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования); оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения; стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся; отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки); моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (настольный теннис) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки.

Подготовка строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения;

формирование сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали в ходе занятий.

Основные формы занятий, методы и приемы организации учебно--тренировочного процесса представлены в таблице.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов самостоятельно е чтение специальной литературы; - практические занятия.	сообщение новых знаний; - объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям; работа по рисункам, таблицам - практический показ.	фотографии, рисунки; - учебные и методические пособия; специальная литература; - учебно-методическая литература, журналы; - оборудование и инвентарь	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; -семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный, практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контроль тренера-преподавателя; - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	словесный; наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные упражнения текущего контроля.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, фронтальная, индивидуальная	словесный; наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии, рисунки; учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература;	- контрольные упражнения, текущий контроль.

Соревнования внутригруппо вые	контрольная тренировка; соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, ИТОГОВЫЙ
Медицинский контроль	- групповая, индивидуально - фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

2.6.РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЕ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качества личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт,
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое	Фото- и видеоматериалы,
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы,

3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

1.Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэx. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Для обучающихся:

1. Г.В. Барчукова . «Учись играть в настольный теннис»; М.: Советский спорт, 2009г.
2. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002.

Интернет-ресурсы для обучающихся:

1. <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>
2. <https://elizar-nt.ru/obuchayushchee-video/>
3. <https://sol-x.ru/sport/pingpong/>
4. <https://chumakov.by/video-uroki-nastolnogo-tennisa>
5. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAeU1BraLSbVrh25mPIbquh-7jRDckmxj>

Интернет-ресурсы для тренера-преподавателя:

1. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-nastolnomu-tennisu-dlya-studentov-obrazovatelnih-uchrezhdeniy-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-vs-3617671.html>
2. <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html>
3. https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21520/21_000_000552.pdf
4. <http://dgunh.ru/content/files/metodtennis.pdf>
5. <https://dush-yunost.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240839486/fiz.pdf>

