

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« РАДЮКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
от 18 августа 2023 г. Протокол №12

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Приказ от 18 августа 2023 г №25-од



Н.Н. Тавлуй

Н.Н. Тавлуй

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурной направленности**

«Настольный теннис»

Уровень сложности: стартовый (ознакомительный)

Возраст детей: 10-16 лет

Срок реализации: 34 часа

Особенности программы: краткосрочная

Автор - составитель:
Новиков С.Е., педагог
дополнительного
образования

д. Радюкино, 2023 г

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса дополнительного образования «Настольный теннис» разработана на основе требований к результатам освоения МОУ «Радюкинская ООШ» с учетом программ, включённых в нее.

КДООП «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 г. N 629);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 32 марта 2022, № 678 - р);
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций»);
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»);
- Приказом Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.
- Уставом Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Радюкинская основная общеобразовательная школа».

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно- материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности

ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

Педагогическая целесообразность.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 10-16 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Возраст обучающихся. Программа предназначена для учащихся 10 – 16 лет.

Срок реализации программы – 34 часа

Режим занятий - 1 занятие в неделю по 45 мин

Форма занятий - очная, очная с применением электронного обучения (ЭО).

Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма проведения занятий:

- традиционные занятия;
- практические занятия;
- соревнования.
-

Форма организации образовательного процесса: групповая

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

Для обучающихся с задержкой психического развития:

-использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме) и др.

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

-учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (замедленное восприятие и ориентировка в пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

-сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

-материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также их пребывания в указанных помещениях;

-обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

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;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Условия реализации программы

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Объём учебных часов составляет 35 часов (1 час в неделю), исходя из 35 учебных недель в году.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 15 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Количественный состав групп:

Не менее 12 человек.

Срок реализации программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. 35 часов (1 час в неделю)

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития тенниса. Изучение правил игры.	1	1		
2.	Подача	3		3	
3.	Прием	3		3	
4.	Атака	3		3	
5.	Защита	3		3	
6.	Двухсторонняя игра	15		15	
7.	Игра в парах	4		4	
8.	Школьные соревнования	2		2	
	Итого	34 часов	1 час	34 часа	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Теоретические занятия:

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ. «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. Практические занятия:

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения.

Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично 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 базе овладения упражнениями 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, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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 о функциональных 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.

Способы и формы предъявления результатов

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Система контроля результативности обучения.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача- педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап подготовки формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия
1		Изучение правил игры. Техника безопасности. История становления тенниса, как вида спорта.	1	Лекция
2		Подача, обучение техники подачи	1	Практическое

				занятие
3		Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	1	Практическое занятие
4		Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	1	Практическое занятие
5		Прием, выбор позиции	1	Практическое занятие
6		Прием, выбор позиции	1	Практическое занятие
7		Прием, выбор позиции	1	Практическое занятие
8		Атака. Удар без вращения мяча.	1	Практическое занятие
9		Атака. Удар справа и слева на столе	1	Практическое занятие
10		Атака. Отработка комбинации ударов	1	Практическое занятие
11		Защита. Выбор позиции	1	Практическое занятие
12		Защита. Тактика игры	1	Практическое занятие
13		Защита. Тактика игры	1	Практическое занятие
14		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
15		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
16		Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие
17		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
18		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
19		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие

20		Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие
21		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
22		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
23		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
24		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
25		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
26		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
27		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
28		Двусторонняя игра	1	Практическое занятие
29		Игра в парах. Основные техники	1	Практическое занятие
30		Игра в парах. Основные техники	1	Практическое занятие
31		Игра в парах. Основные техники	1	Практическое занятие
32		Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Практическое занятие
33		Школьные соревнования по теннису.	1	Практическое занятие
34		Школьные соревнования по теннису	1	Практическое занятие

2.2. Условия реализации программы

При организации учебно-воспитательного процесса приоритетная роль принадлежит вопросам, связанным с обеспечением охраны труда, технике безопасности, производственной санитарии и личной гигиены. Состав детской группы: разновозрастный. Набор детей – свободный. Программа осуществляется в группе по 12

человек. Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

В учебно-воспитательном процессе определяющим и гармоничным моментом является сотрудничество педагога, детей, родителей.

Одним из условий успешных занятий является внимательное, доброжелательное отношение к детям, умение внушить каждому ребенку веру в его возможности, развитие творческих способностей обучающихся. Занятия должны приносить детям радость познания нового.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Стол, ракетки, мячи для настольного тенниса
- Компьютер
- Принтер
- Мультимедийный проектор

Информационное обеспечение:

- Аудио-, видео-, фото-, интернет источники

Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования

2.3 Формы аттестации (контроля)

- Игры в парах на результат
- Соревнования

Входящий контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Его результаты позволяют определить уровень сформированности первоначальных представлений о настольном теннисе.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного периода. По его результатам определяется уровень знаний и мастерства, которого достигли обучающиеся за время обучения.

2.5 Методические материалы

В процессе реализации программы необходимо опираться на главные педагогические принципы:

- а) доступность обучения;
- б) прочность знаний, умений и навыков;
- в) использование на занятиях наглядности и технических средств в обучении;
- г) практическая связь с жизнью, бытом;
- д) научность обучения.

Основой организации работы с детьми по данной программе является система **дидактических принципов:**

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;

- принцип минимакса - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

- принцип целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Используемые методы и приемы

Методы	Приемы
Объяснительно-иллюстративный метод.	Беседа, рассказ, инструктаж, демонстрация приемов, практическая работа, экскурсия, обзор литературы, просмотр видеозаписи и др.
Репродуктивный метод.	Повторение, коллективное творчество, замедленный показ.
Эвристический метод.	Творческие находки, копилка идей, творческие проекты.
Проблемно-поисковый метод.	Наблюдение, анализ-синтез, тестирование, исследование

Технологии:

- здоровье сберегающие (рациональная организация учебного процесса, соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка, достаточный и рационально -организованный двигательный режим, отсутствие стресса, адекватность требований,
- адекватность методик обучения и воспитания, проведение физминутки и смена видов деятельности в течение урока);
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

Литература для обучающихся

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, **2017**. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, **2016**. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, **2015**. - 188 с.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, **2018**. - 208 с.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, **2016**. - **534** с.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. -

319 с.

8. Крепеж к сетке для настольного тенниса. - Москва: **Машиностроение**, 2015. - **995** с.

9. <http://www.ittf.com>

10. <http://www.ettu.org/>

11 <http://ttfr.ru/>

12 <http://table-tennis-omsk.ru>

13 <http://ttbeauty-pro.ru/>