

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №47 имени С.В. Широбокова»**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №47 имени
С.В. Широбокова
протокол № 1 от 29.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ
«СОШ № 47 имени С.В. Широбокова»
от 31.08. 2023 г. № 119
Директор **С.А. Прохорова**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС»**

Возраст 11-18 лет

Срок реализации 1 год

Уровень реализации - стартовый, базовый

Разработана: педагогом
дополнительного образования,
Гуторовой Л.И.

г. Курск, 2023 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказов Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка

- Нормативно-правовая база:
- 2.1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- 2.2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- 2.4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- 2.6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 2.8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 2.9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 2.10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

2.12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2.13. Закон курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) Об образовании в Курской области».

- Направленность Программы - физкультурно-спортивная;

- Актуальность Программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, в т.ч. по настольному теннису, обеспечивают решение поставленных задач в условиях школы по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки игры в настольный теннис, способствуют гармоничному физическому развитию, координации движения подростков, т.к. вовлекают в работу почти все группы мышц, обостряют внимание и реакции.

Во время соревновательной деятельности создается мощный эмоциональный фон для мотивации к совершенствованию спортивного мастерства, способствуют формированию волевых качеств, уверенности в себе, навыков общения и, в целом, социализации молодых людей в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.
- отличительные особенности Программы, новизна, в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха.

Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях

- Уровни Программы- стартовый, базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом стартовых возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.
- Адресат Программы – обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет.

Ознакомительный этап осуществляется на занятиях по физической культуре в рамках программ ФГОС, а также при проведении спортивно – оздоровительных мероприятий. Выявляются обучающиеся, заинтересованные в овладении техникой игры в настольный теннис, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, возражений со стороны родителей (наличие согласия).

Зачисление желающих производится на стартовый уровень без определенной степени предварительной подготовки.

Наполняемость группы от 12 до 25 человек (в соответствии с Уставом, состоянием материально-технической базы).

Данный возраст свидетельствует о том, что группу частично составляют личности с еще не определёнными нравственными позициями, с отсутствием стойких жизненных ориентиров и убеждений, у некоторых с выраженным уровнем тревожности, низкой или чрезмерно высокой самооценкой, с низким и средним уровнем адаптивности, имеющие сложности в выстраивании взаимоотношений в процессе обучения.

Это накладывает определённую ответственность на педагога дополнительного образования, необходимость владения знаниями в области возрастной физиологии и основ психологии.

- Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения объем – 180 часов,

- Уровни программы: стартовый и базовый.

Стартовый уровень – продолжительность – 12 недель,

-объем – 36 часов;

Режим занятий:

- по 2 занятия длительностью 1 час, всего 2 часа в неделю;

По результатам аттестации (зачет) осуществляется перевод на следующий уровень.

Базовый уровень – продолжительность 28 недель,

- объем – 144 часа;

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

- **Форма обучения** – очная.

- **Формы проведения занятий** – групповые.

- **Особенности организации образовательного процесса:**

форма реализации программы – традиционная.

- **Цель Программы:**

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в настольный теннис.

Задачи:

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;
- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при освоении игры и на примерах отечественного и мирового спорта;
- обеспечение систематичности и последовательности в освоении обучающимися необходимых теоретических знаний, основными приемами техники и тактики игры, техники безопасности;
- организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта с учетом его социальной и образовательной функции;
- ориентация приобретенных знаний и навыков на будущую профилактическую и реабилитационную деятельность работников.

Планируемые результаты Программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники игры в настольный теннис;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

Предметные результаты обучения:

Стартовый уровень

Обучающиеся будут знать:	Обучающиеся будут уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни; - основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса; - правила игры в настольный теннис; - правильность счёта по партиям; - правила техники безопасности во время игры; - основы личной гигиены, гигиенические требования к спортивной одежде, режиму питания; - основы ЗОЖ. - знать лучших российских теннисистов. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять перемещения и стойки; - владеть первоначальными двигательными навыками (хват ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе); - владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача); - применять простейшие приемы техники и тактики в игре; - выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке; - овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия; - демонстрировать навыки физической подготовки (контрольные нормативы ОФП).

Базовый уровень

Обучающиеся будут знать:	Обучающиеся будут уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа 	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры; - играть с соблюдением основных

<p>жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - технические приемы игры; - общие правила соревнований по настольному теннису; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счета по протоколу; - о роли спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - простейшие правила судейства. 	<p>правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в соревновательной деятельности; - оценивать физическое состояние, при нагрузке и без нее; - давать рекомендации по восстановлению дыхания и др.; - контролировать психологическое состояние; - играть в команде; - составлять комплекс упражнений для групп мышц. - выполнять контрольные нормативы СФП; - давать рекомендации по профилактике травматизма на занятиях во время игры.
--	--

Метапредметные результаты освоения Программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Уметь понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные результаты освоения Программы:

1. Адаптация обучающихся;
2. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, обоснованное отношение к значимым ценностям;
3. Приобретение навыков коммуникативной компетенции, культуры общения в коллективе в т.ч. в конфликтных ситуациях;
4. Преодоление страха перед болельщиками, возможным поражением в соревнованиях с более сильным противником;
5. Повышение самооценки, приобретение уверенности в своих силах в моменты публичных выступлений, при необходимости выразить и отстаивать свое мнение;
6. Развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
7. Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
8. Формировании ценности здорового и безопасного образа жизни.

Учебно –тематический план с расчетом на 40 недель занятий в условиях

ОУ.

Таблица № 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	36	2	34	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная

					диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	68	2	66	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника тактическая подготовка	64	2	62	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего часов	180	7	173	

Учебно-тематический план, стартовый уровень.

Таблица № 2

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	12	2	10	1. Входная диагностика 2. Зачет по ОФП

2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	12	1	11	1. Тестирование 2. Зачет по СФП
3.	Технико тактическая подготовка	14		14	1. Наблюдение за выполнением заданий (игровых) 2. Зачет
	Всего	38	3	35	

Базовый уровень

Таблица № 3

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	24	-	24	• Зачет
2.	СФП	56	1	55	•Зачет
3.	Техника тактическая подготовка	50	2	48	• Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	• Тестирование • Презентация • Оценка физического состояния • наблюдение (результат)
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	4	0	4	2 часа ОФП+СФП 2 часа Зачет ТТП 2 часа Зачет (общий) восстановительные мероприятия
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков.
	Всего часов	142	4	138	

Содержание программы

Стартовый уровень.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Техника безопасности, основы здорового образа жизни.

Практика: Освоение Навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

Раздел 2 . Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие о СФП, роли и содержания физических упражнений, направленных на развитие (укрепление) определённых групп мышц, таких как: мышцы кистей рук, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц нижних конечностей и др. Развитие этих групп мышечного комплекса способствует освоению технических приёмов игры в настольный теннис. Личная гигиена, гигиена спортивной одежды и обуви. Профилактика травматизма.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой.

Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, и.п. рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения. Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очков. Тактика одиночной игры.

Практика:

Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Подачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой). Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Базовый уровень.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Совершенствование навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой.

Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, и.п. рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения. Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игровых действий.

Практика.

Техническая и тактическая подготовка:

1. Нижняя прямая подача;
2. Нижняя боковая подача;
3. Верхняя боковая подача;
4. Верхняя прямая подача;
5. Верхняя подача мяча с подкруткой;
6. Подача мяча с разной хваткой ракетки;
7. Прямой нападающий удар;
8. Прием мяча снизу с подкруткой;

9. Прием мяча снизу с правым вращением;
10. Прием мяча сверху с нижним вращением;
11. Защитные действия;

Командные действия:

12. Система нападения и защиты в игре 2х2;
13. Индивидуальные действия;
14. Выбор места;
15. Тактика подачи;
16. Тактика защиты;
17. Тактика нападающего удара;
18. Тактика игры в защите;
19. Система защиты;

Групповые действия:

20. Взаимодействие игроков в защите;
21. Взаимодействие страхующего с нападающим;
22. Двухсторонняя игра по правилам;
23. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы. Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятой в настольном теннисе;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- Принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощённым правилам).
- Уметь оформить протокол и заявку на участие в соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила игры в настольный теннис. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований.

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Календарный учебный график.

Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.

2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, по завершении стартового уровня программы.
Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
5. Перечень тем для выполнения творческого задания.
6. Участие в соревнованиях:
 - Стартовый уровень
 - Базовый уровень
 - муниципальные соревнования по настольному теннису среди образовательных организаций г. Курска;
 - соревнования среди ВУЗов, СУЗов Курска и Курской области;

Формы аттестации.

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточная аттестация по всем разделам учебного плана, а также для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень
4. Итоговая аттестация (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные по уровню сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК, ОГСЭ, утверждаются на заседании методического совета школы.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований, фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования, дипломы, грамоты, презентации, видеоролики, рефераты.

Методические материалы

В соответствии с направленностью с направленностью содержания программы, основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные
С включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия;
- Практические занятия

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстрационный, наглядный. Средствами обучения для этого являются: презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- Занятия по углублению знаний и умений;
- Занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- Занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники игры: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи игр в настольный теннис.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, рапорт старосты, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию (студ. 1-го курса, база - 11 кл.)

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., максимум 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТПП, игре в настольный теннис.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы – отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть: необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- убеждение:

- Личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- Акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- Демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- Организацией индивидуального подхода.

- поощрение и стимулирование:

- Публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- Благодарственные письма родителям;
- Приглашение родителей на соревнования и занятия;

- Экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- Материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

Примеры творческих заданий

Рефераты:

- Роль физической культуры и спорта в становлении и развитии молодёжи.
- Выдающиеся спортсмены отечественного спорта.
- Качества личности, которые хочу приобрести
- Спортсмены – участники и герои ВОВ;
- Мой кумир ...;
- История игры в настольный теннис;
- Продукты, одежда, обувь, выбор питания спортсмена;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- Оценка домашнего режима дня, питания (по желанию);
- Я против пагубных привычек для себя, моих друзей.
- Пропаганда ЗОЖ – мой будущий профессиональный долг;
- Культура межличностного общения – проблема молодёжи;
- Комплексы упражнений для групп мышц (плечевого пояса, брюшн. и пресса, ног, кистей) с указанием анатомических названий мышц и их локализации на слайде (для тех, кто параллельно изучает анатомию).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Материально техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ,	Беседа,	Диагностическое

		выявление наиболее подготовленных студентов.	тестирование, вопрос-ответ, презентации	анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены, Режим дня и питания.	Беседа, рассказ, личный пример преподавателя	Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Инструктаж по ТБ. Объяснение основных причин травматизма.	Наглядный показ, беседа,	Опрос-викторина, показ иллюстраций
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, эспандеры, набивные мячи).	Практические занятия	Тренировочные упражнения, тренировочные партии

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень спортивных сооружений

- Спортивный зал.

Материально – техническое оснащение программы

Для проведения занятий в секции настольный теннис необходимо имеются следующее

оборудование и инвентарь:

1. Теннисная площадка (класс)
2. Теннисная сетка.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки
6. Теннисные ракетки и мячи
7. Свисток судейский

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-1001674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
6. Г. В. Барчукова «Настольный теннис». Примерная программа для ДЮС, Ш. Москва, «Советский спорт», 2018 г. .
7. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2018.
https://www.studmed.ru/mizin-a-n-barchukova-g-v-fizicheskaya-kultura-nastolnyy-tennis_7ec827cc8e3.html
8. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2019.
<https://massolit.top/book/upravlenie-podgotovkoj-sportsmenov-v-nastolnom-tennise>
9. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2020.
<https://www.litmir.me/br/?b=557770&p=1>

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018. 5.
- Железняк Ю. Д. К мастерству в настольном теннисе. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
3. Фидлер М. Настольный теннис. М., 2018 г.
4. Фурманов А. Г. Настольный теннис в парке,. М., 2020 г.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.