

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 38
ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ХРИСТОФОРОВИЧА БАГРАМЯНА
С. ГОЙТХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ООШ №38 им.
И.Х.Баграмяна с. Гойтх
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

М.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ №38 им.
И.Х.Баграмяна с. Гойтх
ДОКУМЕНТОВ
«29» августа 2025 г.
Приказ от 29.08.2025 № 1-О
И.Р. Кечина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Пинг - понг лига»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: 10 - 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 26723

Автор-составитель:
Забунян Карапет Карапетович,
педагог дополнительного образования

с. Гойтх, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	№ стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	9
1.3.	Содержание программы.	10
1.4.	Планируемые результаты.	13
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	14
2.1.	Календарный учебный график.	14
2.2.	Условия реализации программы.	19
2.3.	Формы аттестации.	20
2.4.	Оценочные материалы.	21
2.5.	Методические материалы.	22
2.6.	Список литературы.	23

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

1.1. Пояснительная записка.

Нормативные документы

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 3.Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 4.Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- 5.Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- 6.Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- 7.Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- 8.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- 9.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- 10.Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
- 11.Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- 12.Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- 13.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

14.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

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

16.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

17.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта«Тренер-преподаватель»;

18.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

19.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

20.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

21.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного

общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

22.Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

23.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

24.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

25.Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

26.Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

27.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ, ГБОУ ДПО КК «Институт развития образования», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 г.;

28.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

29.Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

30.Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель Жадаев Д.Н., заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе, 2023 г.;

31. Устав учреждения МБОУ ООШ №38 им. И.Х.Баграмяна с. Гойтх

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пинг- понг лига » имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие учащихся, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Пинг-понг – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным учащихся. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Педагогическая целесообразность.

Программа направлена на совершенствование физических, психических и функциональных возможностей учащихся, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают коллективизм, волю, целеустремленность, организованность, внимательность, самообладание, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к товарищам, что является педагогически целесообразным.

Отличительные особенности программы:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Пинг-понг лига” имеет физкультурно-спортивно направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений

-в процессе обучения включены занимательные, развивающие игры;

- в процессе ознакомления с настольным теннисом широко используются рассказы, показы;
- на практических занятиях обучающие играют в режиме онлайн, что еще больше повышает их интерес к игре;
- программой предусмотрена сочетание групповых занятий с индивидуальным подходом к учащимся.

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 10-16 лет. В секцию принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний. Количество обучающихся до 15 человек.

Данный возрастной этап (подростковый) является «переходом» от детства к взрослости и считается «кризисным». Характерные особенности подросткового периода – это стремление к самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

В этом возрасте происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, быстро нарастает и развивается мышечная система. Продолжается совершенствование моторных (двигательных) способностей. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности. Занятия пинг-понгом будут способствовать гармоничному развитию всех систем организма.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на ознакомительном уровне, разработана на 1 учебный год, объем составляет 72 часа.

Форма обучения.

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность учебного часа составляет 60 минут).

Особенности организации образовательного процесса.

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск врача. Состав групп постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группы формируются в количестве 12-15 человек.

В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся, отведено необходимое время для ознакомления с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по пинг понгу, а также с выдающимися спортсменами.

В программе раскрыты:

- Теория и методика занятий пинг-понгом, основы техники пинг-понга, вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения;
- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена теннисиста;
- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по пинг понгу.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Совершенствование физических и психических возможностей учащихся.

Образовательные (предметные) задачи:

- Дать необходимые теоретических знаний по пинг-понгу;
- Обучить основным приемам техники и тактики пинг-понга;
- Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по пинг понгу.

Метапредметные задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат учащихся, повышена устойчивость организма к физическим нагрузкам;
- развивать специальные двигательные навыки игры в пинг-понг, улучшать координация движений, быстрота, ловкость, скоростные и скоростно-силовые качества учащихся, общая выносливость;
- развивать волевые качества, самодисциплина и самоконтроль.

Личностные задачи:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- повысить уровень мотивации к здоровому образу жизни, желание продолжать занятия пинг понгом в дальнейшем.
- воспитывать патриотизм и трудолюбие, повышение общего уровня культуры;
- Воспитывать в учащихся чувство личной ответственности и коллективизма.

.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.

5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	16		16	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная физическая подготовка.	14		14	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	24	3	21	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	5	2	3	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	4		4	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Воспитательная работа	2		2	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	72	12	60	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства

закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

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).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Воспитательная работа

Практика. Просмотр художественных фильмов о великих спортсменах. Участие в спортивных праздниках

1.4 Планируемые результаты

Личностные задачи:

- привит устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- повышен уровень мотивации к здоровому образу жизни, желание продолжать занятия пинг понгом в дальнейшем.
- воспитаны патриотизм и трудолюбие, повышение общего уровня культуры;
- Воспитать в учащихся чувство личной ответственности и коллективизма.

Метапредметные задачи:

- укреплен опорно-двигательный аппарат учащихся, повышенна устойчивость организма к физическим нагрузкам;
- развиты специальные двигательные навыки игры в пинг понг, улучшена координация движений, быстрота, ловкость, скоростные и скоростно-силовые качества учащихся, общая выносливость;
- развиты волевые качества, самодисциплина и самоконтроль.

Образовательные (предметные) задачи:

- познакомились с видом спорта «пинг понг», правилами, техникой и тактикой игры, организацией проведения соревнований;
- обучены основному арсеналу технических приемов и тактических действий пинг понга;
- расширен спортивный кругозор учащихся.

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

2.1 Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование

<u>№ п/п</u>	<u>Дата</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Форма занятия</u>	<u>во часов</u>	<u>контроля</u>
1		<u>Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.</u>	Беседа. Групповая Индивидуально-игровая.	1	<u>Опросы. Наблюдение.</u>
2		Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.	1	<u>Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.</u>
3	.	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	1	<u>Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.</u>
4		Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	1	<u>Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.</u>
5		Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	<u>Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.</u>
6		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	<u>Наблюдение. Выполнение специальных упражнений</u>
7		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная.	1	<u>Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.</u>

		ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Игровая.		
8		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9		Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10		Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.
11		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
12		Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.

15		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная, игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
17		Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18		Тема:Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Выполнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19		Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20		Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
21		Тема:Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ.Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.

22		ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуаль ная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
23		Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуаль ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
24		Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль ная. Имитация движений. игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25		Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуаль ная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
26		Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча , "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуаль ная Игровая. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27		Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль ная Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
28		Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Беседа Показ. Групповая Индивидуаль ная Имитация движений.	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.

29		<p>Воспитание координационных способностей</p> <p>Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе.</p> <p>Игра на точность "В цель"</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение движений у стола, упражнений у стола.</p>
30		<p>Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой "</p> <p>Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение упражнений и движений у стола.</p>
31		<p>ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища.</p> <p>Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения).</p> <p>Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола.</p> <p>Выполнение упражнения и движения с отскока.</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение упражнений и движений на столе.</p>
32		<p>Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола.</p> <p>Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение упражнений и движений на столе.</p>
33		<p>Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий.</p> <p>Перемещения со сменой направления (влево – вправо).</p> <p>Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.</p> <p>Выполнение упражнения и движения с отскока.</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение движений у стола, упражнений на столе.</p>
34		<p>Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.</p> <p>Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение движений у стола, упражнений на столе.</p>
35		<p>Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий.</p> <p>Перемещения со сменой направления (назад – вперед).</p> <p>"Лесенка"</p> <p>Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад.</p>	<p>Показ.</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Имитация движений.</p> <p>Игровая.</p>	1	<p>Наблюдение.</p> <p>Выполнение движений у стола, упражнений на столе.</p>

		Выполнение упражнения и движения с отскока.			
36		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
37		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
38		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
39		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
40		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
41		Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
42		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных	Показ. Групповая Индивидуаль- ная.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола

		направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	Имитация движений. Игровая.		упражнений на столе.
43		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
44		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
45		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
46		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
47		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.
48		Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.
49		Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Опрос. Наблюдение. Подсчет очков.
50		Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная	1	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений

		при подаче. Игра "Бадминтон"	ная. Игровая.		на столе.
51		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
52		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
53		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
54		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
55		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
56		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
57		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

58		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
59		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
60		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
61		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
62		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	1	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
63		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
64		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

65		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
66		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
67		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Имитация движений. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
68		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
69		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Показ. Групповая Индивидуаль- ная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
70		Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуаль- ная. Игровая.	1	Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.
71		Просмотр художественных фильмов о великих спортсменах	Показ	1	Наблюдение.
72		Спортивный праздник, посвященный дню Победы	Групповая Индивидуаль- ная.Игровая.	1	Наблюдение.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы «Настольный теннис», соответствует СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-

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

Инструменты и приспособления.

Спортивный инвентарь (теннисный стол, ракетки, мячи), оборудование, методическая литература.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Пинг понг лига», Забунян Карапет Карапетович, имеет высшее образование по специальности «Физическая культура» (квалификация «Специалист по физической культуре и спорту.», окончил "Адыгейский государственный педагогический институт", 1981 г.

прошел повышение квалификации:

- ООО «Региональный центр повышения квалификации г. Рязань «Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе», август 2024 г.;
- ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края ""Иновационные технологии в образовательном процессе как основа реализации ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО (Особенности преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС)" октябрь 2022

Педагогический стаж – 33 года. Стаж в должности педагога

дополнительного образования – 15 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

2.3. Формы аттестации.

Входящий контроль: медицинский осмотр, тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года): контроль за функциональным состоянием ученика.

Промежуточный контроль (январь): медицинский осмотр, контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, общее самочувствие).

Итоговая аттестация определяет эффективность специальной, физической, тактической подготовки.

2.4. Оценочные материалы.

Анкетирование, опрос учащихся: позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращать внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения показателей подготовленности юных спортсменов.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто использующиеся в практике физического воспитания.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру.

Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов. Тесты проводятся дважды – в начале и в конце учебного года.

Оценка соревновательной деятельности используется для определения эффективности обучения по программе «Настольный теннис» и заключается в вычислении показателя эффективности выполнения атакующих действий и отражений атакующих действий.

Педагогом и его учащимися собирается портфолио:

- портфолио достижений включает в себя лучшие результаты работы обучающегося;
- рефлексивное портфолио включает в себя материалы и самооценку достижения целей, особенностей хода и качества работы с различными источниками информации, ощущений, размышлений, впечатлений.

При работе с портфолио обучающийся осознает, как происходит процесс обучения, освоения определенной деятельности; делает выводы о том, насколько эффективны для него лично те или иные виды работы; оценивает свои достижения и возможности, собственное продвижение. Таким образом, портфолио является важным мотивирующим фактором обучения, оно нацеливает учащегося на демонстрацию прогресса.

Система рейтинга. Она сочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые на усмотрение педагога дополнительного образования.

2.5. Методические материалы.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Работа с родителями индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей.

Очень важны профессиональные качества личности педагога:

- способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;
- уважение, симпатия к воспитанникам.

При хорошо созданных условиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Методика направлена главным образом на раскрытие и развитие физкультурно-спортивной подготовки, потребности к здоровому образу жизни, уважению к закону, нормам коллективной жизни, к социальной и гражданской ответственности.

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорош

2.6. Список литературы.

Список литературы для педагогов:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 2014 г.
 2. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис. – М.: изд. «Физкультура и спорт», 2015 г.
 3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2017 г.
 4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2014 г.
 5. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхнее-Волжское книжное издательство, 2013 г.
 6. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2015 г.
 7. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация. - М.: РГАФК, 160с., 2014 г.

Список литературы для учащихся:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 2014 г.
 2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2017 г.
 3. Журнал «Настольный теннис». Издательство ФНТ России.
 4. Журнал «Настольный теннис». Издательство ФНТ России и спортивного клуба «Атеми».

Список литературы для родителей (законных представителей):

1. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК. /Г. В. Барчукова, А.С. Фомичев. — М.: 2015 г.
 2. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия. /Сост. серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М.: 2015 г.

. Информационно-образовательные ресурсы

2. https://www.youtube.com/watch?v=5L_p1ijENtM&list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zLxEPLtxILaqfVRq3

https://www.youtube.com/watch?v=NVbFsElC9KQ&list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zLxEPLtxILaqfVRq&index=6