УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «ДОМ ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ ПЛАСТУНОВСКОЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
«25» 08 2026 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»:
Директор МБУ ДО ДТ
ст. Пластуновской
_____Ю.Е. Рябушко
«01» 09 2026 г.
Приказ № 55 от «01» 09 2026г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## «Настольный теннис»

**Уровень программы:** Базовый

**Срок реализации программы:** 2 года (1-й год 140 часов, 2-й год 228 часов)

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Состав группы** до 15 человек

**Форма обучения** очная

**Вид программы** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID- номер Программы в Навигаторе:** 2919

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00E43E22ED61A05F766AE209A6D0D0A8D8
Владелец: Рябушко Юлия Евгеньевна
Действителен: с 27.08.2025 до 20.11.2026

Автор составитель:
Маркин Максимилиан Иванович
педагог дополнительного образования

ст. Пластуновская, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»** | |
| 1.1. | Пояснительная записка…… | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы…….... | 11 |
| 1.3. | Содержание программы…….. | 13 |
| 1.4. | Планируемые результаты…… | 22 |
| **2** | **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»** | |
| 2.1. | Календарный учебный график программы……..... | 23 |
| 2.2. | Условия реализации программы……. | 51 |
| 2.3. | Формы аттестации ……... | 51 |
| 2.4. | Оценочные материалы……. | 52 |
| 2.5. | Методические материалы……..... | 52 |
| **3.** | **Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»** | |
| 3.1. | Особенности воспитательной работы……. | 56 |
| 3.2. | Цели и задачи воспитательной работы……... | 57 |
| 3.3. | Формы и методы воспитания……..... | 57 |
| 3.4. | Условия воспитания, анализ результатов……... | 58 |
| 3.5. | Планируемые результаты воспитательной работы……... | 59 |
| 3.6. | Календарный план воспитательной работы……... | 60 |
| | Список литературы…….. | 61 |
| | Список приложений…….. | 62 |

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Одним из популярных и доступных для учащихся видом спорта является настольный теннис. Занятия настольным теннисом в связи с их эмоциональностью, зрелищностью, доступностью можно считать универсальным средством физической культуры. Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Программа ориентирована на создание условий для **ранней профориентации** обучающихся и оказание им поддержки в реализации собственных возможностей. На занятиях учащиеся имеют возможность получить общие представления о данном виде спорта, а также других видах, связанных со спортом.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.

10. Устав МБУ ДО ДТ ст. Пластуновской МО Динской район.

Настольный теннис — популярная спортивная игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е года XX века. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Занятия помогают учащимся осваивать знания, умения и навыки игры в теннис, применяют эти знания на практике -это участие в школьных, районных, краевых соревнованиях по настольному теннису.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Актуальность** программы заключается в том, что настольный теннис - вид олимпийской программы, занимающий одно из первых мест в мире по масштабам распространения. В этом причина его огромной социальной значимости, а успешность выступления в нем предполагает наличие высокой заинтересованности.

Программа отвечает целям нацпроекта «Образование» и задачам развития цифровой экономики, готовит будущих инженерно-технических кадров, соответствует Концепции развития дополнительного образования детей. Занятия формируют алгоритмическое и инженерное мышление, развивают пространственное воображение и конструкторские способности через создание реальных объектов.

Деятельности учащихся в настольном теннисе присущи подвижность, координационно-техническая сложность, скоростно-взрывной характер усилий, точность, большой диапазон наступательных ударов, осуществляемых по всей широте и глубине игрового пространства. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса 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. О.В. Матыцин, О.В. Дашкевич (1989) выделяют следующие основные требования к игрокам настольного тенниса:

1. Высокая мотивация спортивного достижения, тесно связанная с широкими социальными мотивами. Сила, устойчивость, долговременность мотивации.

2. Высокий уровень развития нижеперечисленных качеств: эмоционально-волевых, стратегического мышления, требующего адекватных прогностических функций, коммуникативных свойств личности, обеспечивающих специфику настольного тенниса как индивидуально-командного вида деятельности.

3.Техническое мастерство, базирующееся на совершенстве психомоторных функций, типологических особенностях нервной системы, адекватных виду спорта, целесообразном развитии физических качеств.

Настольный теннис командно-индивидуальный вид деятельности, коллегиальность личности важна для совместного решения задач тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Индивидуально-командная специфика настольного тенниса обусловливает значимость коммуникативных свойств личности учащихся, которые, с одной стороны, характеризуются высоким уровнем спортивного соперничества, с другой - способствуют общению учащихся в коллективе. С точки зрения интеллектуальной сферы теннисистам свойственны логическое, оперативное мышление, настойчивость. Это аналитики, экспериментаторы, которые быстро воспринимают новые прогрессивные тенденции, стремятся им следовать.

Программа направлена на **социально-экономическое развитие муниципального образования Динского района и региона в целом**, так как реализуется в соответствии с целями Государственной программы Краснодарского края «Развитие образования» - предоставление гражданам широких возможностей для получения дополнительного образования детей, формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию.

**Новизна** данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в практической важности, взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы занятий. Умело применяются в работе педагогические приемы: убеждения, разъяснения, поощрения, порицания, используются яркие убедительные примеры из жизни выдающихся спортсменов, как пример для подражания.

Рассматривая вопрос о специфике игровой, соревновательной деятельности и ее воздействии на организм занимающихся, Ю.Д.Железняк и др. (2001) отмечают, что правильно организованные занятия спортивными и подвижными играми оказывают положительное воздействие на организм занимающихся разного возраста и позволяют им достичь высокого уровня физической подготовленности, физического развития и спортивного мастерства Разностороннее физическое развитие теннисиста заключается в пропорциональном развитии всех физических качеств, необходимых для игры.

Спортивная борьба в играх интересна не только для участников, но и для зрителей. Наблюдая за ловкими, быстрыми действиями играющих, некоторые учащиеся -зрители увлекаются игрой и включаются в систематические занятия.

Итак, спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и агитационное значение. Теннисист все время находится в движении. Он наносит разнообразные удары по мячу, совершает рывки, прыжки, многократно нагибается, чтобы поднять мяч с пола, ведет напряженное психологическое единоборство с соперником. У играющих усиливается кровообращение, углубляется дыхание, развивается быстрота, ловкость, выносливость, глазомер, ориентировка, координация движений, вырабатывается стремление к постоянному повышению своего мастерства, укрепляется воля к борьбе и к победе.

Большинство упражнений, применяемых в общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, и в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. В зависимости от преимущественной направленности они предназначаются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений позволяет ликвидировать определенные недостатка в физическом развитии обучающихся.

**Отличительной особенностью** программы является построение и организация занятий настольным теннисом. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования-это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации учащихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. В процессе занятий 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. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях. Умело применяются в работе педагогические приемы: убеждения, разъяснения, поощрения, порицания, используются яркие

убедительные примеры из жизни выдающихся спортсменов, как пример для подражания.

Деятельность в настольном теннисе определяет особенности проявления эмоционально-волевых качеств. Характерная черта игры в настольном теннисе - непрерывная многоплановая оценка результата, высокая динамичность процесса постановки и реализации цели.

Настольный теннис имеет свои отличительные особенности, а проявляемые в нем двигательные качества специфичны. Двигательные стереотипы носят ациклический характер и отличаются большим разнообразием. Для развития двигательных качеств должны быть созданы условия, в которых занимающийся мог бы мобилизовать максимум силы в нужное время и в нужном направлении. В настольном теннисе преобладает переменный характер интенсивности напряжений и важно умение сочетать интенсивную работу с активным отдыхом. Своевременность активных действий в короткий промежуток времени имеет решающее значение в достижении успеха.

**Адресат программы:** В творческое объединение «Настольный теннис» принимаются все желающие девочки и мальчики от 7 до 17 лет, по заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года.

В программе предусмотрено участие детей **с особыми образовательными потребностями:** детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, талантливых (одарённых, мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

С учетом запросов родителей и потребностей детей в Программе предусмотрено проектирование индивидуальной образовательной траектории с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка (*Приложения 6,7,8*). В этом случае разрабатывается индивидуальный учебный план на основании медицинских документов с учетом особенностей ребенка.

Запись на Программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Наполняемость групп до15 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Программа составлена с учётом психофизических особенностей детей:

Младшее школьное детство (7-10 лет).

• Ведущим видом деятельности в этом возрасте является учение.

• Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, произвольность психических процессов, наличие внутреннего плана действий. Компетентность, умелость.

• Негативные новообразования возраста – инертность.

• Направление развития – интеллектуальная познавательная сфера.

• Радиусом значимых отношений являются – соседи, школа.

• Формируемые ценности – уважение, сострадание, благодарность, честность, опрятность, любовь к природе.

Подростки (11-13 лет).

•Ведущим видом деятельности является общение во всех сферах со своими сверстниками.

• Позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, освоение основных наук, формирование индивидуального стиля мыслительной деятельности.

• Негативные новообразования возраста – застенчивость, негативизм.

• Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.

• Радиус значимых отношений – группы сверстников.

• Формируемые ценности – самообладание, доброта, терпение, верность, ответственность, дружба.

Старшеклассники (14-17 лет).

• Ведущим видом деятельности является учебно - профессиональная.

• Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, профессиональное самоопределение.

• Негативные новообразования возраста – склонность кого либо, в том числе себя, к интимным отношениям.

• Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.

• Радиус значимых отношений – друзья, соперники, сексуальные партнёры.

• Формируемые ценности – толерантность, настойчивость, любовь, преданность.

Учет психофизиологических особенностей учащихся обусловливает особенности работы, прежде всего, возрастными возможностями обучающихся в общей физической подготовке. Знание этих возможностей помогает выбрать общие, подготовительные и специальные упражнения и сохранить интерес и желание заниматься настольным теннисом. Занимаясь настольным теннисом, учащиеся получают не только знания о правилах игры, но и знакомятся с общей физической подготовкой, приобретают навыки парной игры, упражнений включенных в контрольные испытания.

**Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **базового уровня.**

**Объём программы:** 1-й год 140 часов, 2-й год 228 часов;

**Срок освоения программы:** 2 года

**Формы обучения:** очная

**Форма занятий:** Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

**Режим занятий:** 1 год обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1 часу);

2 год обучения - 3 раза в неделю по два часа.

Длительность занятий 45 минут, перерыв 10-15 минут (согласно возрасту и требованиям СанПин).

Еженедельное количество и продолжительность онлайн-занятий/ консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретной программе, Учебным планом Дома творчества, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ на занятии не должна превышать: для детей: 1-5 классов - 40 минут.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого ребенка.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием. В плане программы по настольному теннису отражены следующие вопросы:

— цели и задачи тренировки на указанный период;

— мероприятия и методика их проведения;

— распределение нагрузки;

— соотношение ключевых неординарных вопросов, которые могут взаимоменяться местами.

Занятия по настольному теннису для детей с ОВЗ и инвалидностью строятся на индивидуальном подходе. Учитывается уровень физического развития каждого ребёнка.

В программе предусмотрена возможность использования дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Яндекс Телемост по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Сферум задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

**Программа может быть реализована в рамках использования сетевой или комбинированной форм реализации на базе общеобразовательных учреждений Динского района.** В таком случае между МБУ ДО ДТ ст. Пластуновская МО Динской район и сетевым (социальным) партнером заключается соответствующий договор о сетевом взаимодействии/социальном партнерстве. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, стол для тенниса, оборудование.

При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

Техническая подготовка в начале занятий занимает среднее положение, в середине наибольшее, а на заключительном этапе — снова среднее. Соотношение тактической подготовки в парной игре в начале занятий минимальное (иногда парные упражнения не включают совсем), с приближением соревнований соотношение возрастает в пользу парных упражнений.

При планировании занятий учитываются следующего соотношения видов подготовки:

— технической и физической — 70 на 30% или 75 на 25%;

— основной технической и тактической — 60 на 40% или 55 на 45%

— одиночной и парной игры: 85 на 15% или 80 на 20%;

— общей физической подготовки и специализированной—50 - 50% или 40 и 60%.

Каждый период имеет свои особенности, и в то же время его задачи должны решаться в тесном взаимодействии с задачами соседнего периода. Только такая организация занятий создает благоприятные условия для всесторонней физической, технической и тактической подготовки. Таким образом, закладывается основа для достижений высших спортивных результатов.

У учащихся в процент технической подготовки по сравнению с указанным соотношением должен быть немного большим, техническая тренировка является основной, поэтому преобладание этой дисциплины должно быть еще большее. Физическая нагрузка в процессе тренировок должна все время большой, однако при конкретном планировании нужно учитывать все составляющие: время, плотность, напряженность, количество тренировок, возвратные особенности учащихся. При этом в одинаковой мере нужно соблюдать принцип повторности, переход от простого к сложному, уделять большее внимания ритмичности игры. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

## 1.2 Цель и задачи

**Цель программы:** Развитие умственных, физических и творческих способностей ребенка через занятия настольным теннисом, приобщение к волшебному Миру Спорта, как неотъемлемой части мировой культуры.

**Задачи:**

*Предметные:*

1.Учить владеть основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис.

2.Обучать специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

*Личностные:*

3.Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в коллективе.

4.Развития организаторских навыков, укрепление здоровья;

*Метапредметные:*

4.Развивать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувства коллективизма и дружбы.

5.Развивать мотивацию к физическому спорту, потребность к саморазвитию, самостоятельности, активности, аккуратности.

**Цель 1 года обучения:** Содействие правильному физическому развитию, овладению спортивной игры настольный теннис.

**Задачи:**

Предметные:

1.Познакомить с правилами и техникой игры в настольный теннис (плоский удар, накат, кач), краткой историей развития настольного тенниса в России.

Личностные:

2.Развивать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, осознавать результаты собственной деятельности;

Метапредметные:

3. Воспитывать готовность учащихся к саморазвитию, мотивацию к физическому спорту.

**Цель 2 года обучения:** Формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, через занятия настольным теннисом.

**Задачи:**

Предметные:

1. Познакомить с историей развития игры в настольный теннис в мире;

2.Учить технике выполнения ударов (основных атакующих и оборонительных); технику выполнения комбинаций ударов; выполнять без

ошибок основные технические приемы; выполнять (не серийно) сложные технические приемы;

Личностные:

3.Проявлять культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

Метапредметные:

4. Развивать мотивацию к физическому спорту, потребности к саморазвитию, самостоятельности, активности, аккуратности. Формирование внутренней социальной позиции.

## 1.3 Содержание программы:

### Учебный план

1 год обучения

Таблица 1

| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | Теория | Практика | |
| **1** | **Раздел: Вводное занятие.** | **2** | **2** | **-** | |
| 1.1 | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - | наблюде-ние |
| 1.2. | Гигиена места занятий, спортивной одежды. Режим питания и питьевой режим | 1 | 1 | | |
| **2.** | **Раздел: Краткий обзор истории тенниса.** | **1** | **1** | **-** | |
| 2.1 | Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 1 | 1 | - | Нормативы |
| **3.** | **Раздел: ОФП. Освоение навыков физической подготовки.** | **20** | **4** | **16** | |
| 3.1 | ОФП. | 2 | 2 | - | |
| 3.2 | Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку) | 4 | 2 | 2 | |
| 3.3 | Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали. | 2 | - | 2 | |
| 3.4 | Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. | 2 | - | 2 | |
| 3.5 | Силовые упражнения. Удар подставка. | 2 | - | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.6 | Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок». | 2 | - | 2 | |
| 3.7 | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». | 2 | - | 2 | |
| 3.6 | Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». | 2 | - | 2 | |
| 3.7 | Подведение итогов. | 2 | - | 2 | практические задания |
| **4.** | **Раздел: Специальная физическая подготовка.** | **20** | **4** | **16** | |
| 4.1 | СФП. | 4 | 2 | 2 | |
| 4.2 | Прыжковые упражнения с предметами. | 2 | - | 2 | |
| 4.3 | Прыжковые упражнения с отягощением | 2 | - | 2 | |
| 4.4 | Челночный бег. Бег с остановками | 2 | - | 2 | |
| 4.5 | Упражнение с мячом. Упражнение с набивным мячом | 2 | - | 2 | |
| 4.6 | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. | 2 | - | 2 | |
| 4.7 | Упражнения на быстроту и ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». | 2 | - | 2 | |
| 4.8 | Подведение итогов. | 4 | 2 | 2 | практические задания |
| **5.** | **Раздел: Техническая подготовка. Правила игры в теннис. Основы техники игры.** | **34** | **4** | **30** | |
| 5.1 | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. | 5 | 2 | 3 | |
| 5.2 | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». | 4 | 2 | 2 | |
| 5.3 | Атакующие удары по диагонали. | 3 | - | 3 | |
| 5.4 | Стойка и перемещение теннисиста | 2 | - | 2 | |
| 5.5 | Профилактика травм. Отработка ударов накатом. | 2 | - | 2 | |
| 5.6 | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. | 2 | - | 2 | |
| 5.7 | Удар накат справа. Упражнения на быстроту. | 2 | - | 2 | |
| 5.8 | Накат открытой ракеткой справа. | 2 | - | 2 | |
| 5.9 | Накат закрытой ракеткой слева | 2 | - | 2 | |
| 5.10 | Короткий накат. Длинный наката | 2 | - | 2 | |
| 5.11 | Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. | 2 | - | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5.12 | Топ-спин справа. Топ-спин слева | 2 | - | 2 | |
| 5.13 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 2 | - | 2 | |
| 5.14 | Атакующие удары справа. Атакующие удары слева. Игра в защите. | 2 | - | 2 | практические задания |
| **6.** | **Раздел: Тактические схемы. Игры с партнером.** | **49** | **7** | **42** | |
| 6.1 | Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. | 10 | 3 | 7 | |
| 6.2 | Передвижение теннисиста. Комбинации, применяемые в теннисе. | 9 | 2 | 7 | |
| 6.3 | Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. | 9 | - | 9 | |
| 6.4 | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. | 11 | 2 | 9 | |
| 6.5 | Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Переход от защиты к атаке. | 10 | - | 10 | практические задания |
| **7** | **Раздел: Игры на счет в парах.** | **4** | **-** | **4** | |
| 7.1 | Соревновательные игры со счетом по правилам. Отработка различных ударов в процессе тренировок. | 4 | | 4 | |
| **8** | **Раздел: Итоговый. Контрольные игры и соревнования.** | **10** | | **10** | |
| 8.1 | Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 2 | - | 2 | Нормативы |
| 8.2 | Соревнования. | 8 | - | 8 | |
| | **ВСЕГО:** | **140** | **22** | **118** | |

## Содержание учебного плана

1год обучения

**Раздел 1: Вводное занятие.**

*Теория:* Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в России.

*Практика:* Беговые и прыжковые упражнения. Игра в теннис. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: вначале и в конце учебного года.

**Раздел 2: Краткий обзор истории тенниса.**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

*Практика:* Общая физическая подготовка: Специальные упражнения, беговые и прыжковые упражнения.

**Раздел 3: ОФП. Освоение навыков физической подготовки.**

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения применяется вся совокупность средств физического воспитания.

*Практика:* Упражнения на ловкость, быстроту, Силовые упражнения. Держать ракетку, перемещение подача мяча, приемы мяча.

**Раздел 4: СФП. Освоение навыков специальной физической подготовки.**

*Теория*: Специальная физическая подготовка (СФП) обеспечивает развитие теннисиста и создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

*Практика:* Специальные упражнения для индивидуальной разминки. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

**Раздел 5: Правила игры в теннис. Основы техники игры.**

*Теория:* Правила игры в теннис. Специальные термины «маятник», «челнок». Профилактика травм.

*Практика:* технические приемы, как подрезка, накат, топ-спин, простые и сложные подачи, упражнения сочетающие разные по стилю удары и вращение мяча.

**Раздел 6: Тактические схемы. Игры с партнером.**

*Теория*: В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по

программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Правила парных игр.

*Практика:* Закрепление правил одиночных игр. Парные игры. Правила игры в теннис. Освоение техники подачи.

**Раздел 7: Игры на счет в парах.**

*Теория:* Правила игры в теннис. Ознакомление с правилами парных игр.

*Практика:* Общая физическая подготовка: Специальные упражнения, беговые и прыжковые упражнения. Держать ракетку, перемещение подача мяча, приемы мяча. Отработка технических приемов настольного тенниса. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Раздел 8: Итоговый. Контрольные игры и соревнования.**

*Теория*: Правила игры. Знакомство с олимпийской и круговой системой соревнований.

*Практика: С*оревнования, их организация, парные игры, контроль подготовленности обучающихся.

## Учебный план.

(2 год обучения).

Таблица 2

| № п\п | Название раздела,тема. | Количество часов. | | | Форма аттестации и контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1** | **Раздел: Вводное занятие.** | **1** | **1** | **-** | |
| 1.1 | Техника безопасности. | 1 | 1 | - | наблюдение |
| **2** | **Раздел: Краткий обзор истории тенниса.** | **4** | **4** | - | |
| 2.1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - | Проверка физического развития и потенциала учащихся. |
| 2.2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России и в мире. | 1 | 1 | - | |
| 2.3 | Гигиена места занятий и спортивной одежды. | 1 | 1 | - | |
| 2.4 | Режим питания и питьевой режим | 1 | 1 | - | |
| **3** | **Раздел: Правила игры в теннис.** | **2** | **2** | **-** | |
| 3.1 | Ознакомление с правилами | 1 | 1 | - | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | одиночных игр. | | | | |
| 3.2 | Ознакомление с правилами парных игр. | 1 | 1 | - | |
| **4** | **Раздел: ОФП. Освоение навыков физической подготовки.** | **27** | **6** | **21** | |
| 4.1 | ОФП. | 3 | 3 | | |
| 4.2 | Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку) | 5 | 1 | 4 | |
| 4.3 | Упражнения ОР с предметами (с ракетками, с гимнастическими палками, со скакалками) | 5 | 1 | 4 | |
| 4.4 | Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали. | 4 | - | 4 | |
| 4.5 | Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. | 4 | - | 4 | |
| 4.5 | Силовые упражнения. Удар подставка | 3 | - | 3 | |
| 4.6 | Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок». | 3 | 1 | 2 | практические задания |
| **5** | **Раздел: Специальная физическая подготовка.** | **60** | **17** | **43** | |
| 5.1 | СФП. | 3 | 3 | - | |
| 5.2 | Прыжковые упражнения с предметами. | 10 | 5 | 5 | |
| 5.3 | Прыжковые упражнения с отягощением | 8 | - | 8 | |
| 5.4 | Челночный бег.Бег с остановками | 8 | - | 8 | |
| 5.5 | Упражнение с мячом.Упражнение с набивным мячом | 10 | 5 | 5 | |
| 5.6 | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. | 10 | 4 | 6 | |
| 5.7 | Упражнения на быстроту и ловкость.. Подача мяча «маятник», «челнок». | 8 | - | 8 | |
| 5.8 | Подведение итогов. | 3 | - | 3 | практические задания |
| **6** | **Раздел:Освоение техники игры в теннис.** | **60** | **8** | **52** | |
| 6.1 | Обучение основам, техническим приёмам игры(подачи, удары, сочетания ударов) | 10 | 4 | 6 | |
| 6.2 | Отработка: удара, траектории полёта, | 8 | - | 8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | времени выполнения удара | | | | |
| 6.3 | Топ-спин справа.Топ-спин слева | 10 | 2 | 8 | |
| 6.4 | Атакующие удары по диагонали. | 10 | | 10 | |
| 6.5 | Стойка и перемещение теннисиста | 10 | 2 | 8 | |
| 6.6 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки.Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 6 | | 6 | |
| 6.7 | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». | 3 | | 3 | |
| 6.8 | Атакующие удары справа.Атакующие удары слева.. Игра в защите. | 3 | | 3 | практические задания |
| **7** | **Раздел: Тактика игры. Освоение правил тактики игры.** | **40** | **10** | **30** | |
| 7.1 | Обучение основам тактическим приёмам игры(подачи, удары, сочетания ударов) | 11 | 4 | 7 | |
| 7.2 | Тактика игры нападения.Тактика игры защиты. | 14 | 2 | 12 | |
| 7.3 | Особенности тактики игры при парных встречах, умение применять разнообразные тактические приёмы при парных встречах. | 15 | 4 | 11 | практические задания |
| **8** | **Раздел: Игры на счет в парах.** | **24** | **4** | **20** | |
| 8.1 | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. | 8 | 2 | 6 | |
| 8.2 | Учебно - тренировочные игры | 6 | - | 6 | |
| 8.3 | Соревновательные игры со счетом по правилам | 6 | 1 | 5 | |
| 8.4 | Метод товарищеских встреч и соревнований по группам с целью выявления сильнейших игроков 1-2-3 ракеток | 4 | 1 | 3 | |
| **9** | **Раздел: Контрольные игры и соревнования.** | **10** | **-** | **10** | Проверка физического развития и потенциала учащихся. |
| 9.1 | Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 2 | - | 2 | |
| 9.2 | Парные соревнования. | 4 | - | 4 | |
| 9.3 | Организация соревнований в группах. | 4 | - | 4 | |
| | **ВСЕГО:** | **228** | **52** | **176** | |

## Содержание учебного плана
## 2 год обучения

**Раздел 1: Вводное занятие.**

*Теория:* Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в России.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Игра в теннис. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: вначале и в конце учебного года.

**Раздел 2: Краткий обзор истории тенниса.**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

*Валеология.:* Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

*Практика*: Общая физическая подготовка: Специальные упражнения, беговые и прыжковые упражнения.

**Раздел 3: Правила игры в теннис. Основы техники игры.**

*Теория:* Правила игры в теннис. Специальные термины «маятник», «челнок». Профилактика травм.

*Практика:* технические приемы, как подрезка, накат, топ-спин, простые и сложные подачи, упражнения сочетающие разные по стилю удары и вращение мяча.

**Раздел 4: ОФП. Освоение навыков физической подготовки.**

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения применяется вся совокупность средств физического воспитания.

*Практика:* Упражнения на ловкость, быстроту, Силовые упражнения. Держать ракетку, перемещение подача мяча, приемы мяча.

**Раздел 5: СФП. Освоение навыков специальной физической подготовки.**

*Теория:* Специальная физическая подготовка (СФП) обеспечивает развитие теннисиста и создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

*Практика*: Специальные упражнения для индивидуальной разминки. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

**Раздел 6: Освоение техники игры в теннис.**

*Теория:* В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Правила парных игр.

*Практика:* Закрепление правил одиночных игр. Парные игры. Правила игры в теннис. Освоение техники подачи.

**Раздел 7: Освоение тактики игры в теннис.**

*Теория:* В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Правила парных игр.

*Практика:* Закрепление правил одиночных игр. Парные игры. Правила игры в теннис. Освоение тактики подачи.

**Раздел 8: Игры на счет в парах.**

*Теория:* Правила игры в теннис. Ознакомление с правилами парных игр.

*Практика:* Общая физическая подготовка: Специальные упражнения, беговые и прыжковые упражнения. Держать ракетку, перемещение подача мяча, приемы мяча. Отработка технических приемов настольного тенниса. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Раздел 9: Итоговый. Контрольные игры и соревнования.**

*Теория:* Правила игры. Знакомство с олимпийской и круговой системой соревнований.

*Практика:* Соревнования, их организация, парные игры, контроль подготовленности обучающихся.

## 1.4 Планируемые результаты

### 1 год обучения

Таблица 3

| Предметные результаты | Личностные результаты | Метапредметные результаты |
|---|---|---|
| Знают правила и технику игры в настольный теннис (плоский удар, накат, кач), краткую историю развития настольного тенниса в России. | Развита воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, сформировано осознание результатов собственной деятельности. | Сформирована готовность учащихся к саморазвитию, мотивация к физическому спорту. |

### 2 год обучения

Таблица 4

| Предметные результаты | Личностные результаты | Метапредметные результаты |
|---|---|---|
| Знают историю развития игры в настольный теннис в мире;<br>Владеют техникой выполнения ударов (основных атакующих и оборонительных);<br>техникой выполнения комбинаций ударов; выполняют без ошибок основные технические приемы; выполняют (не серийно) сложные технические приемы. | Проявляют культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе. | Развита мотивация к физическому спорту, потребность к саморазвитию, самостоятельности, активности, аккуратности.<br>Сформирована внутренняя социальная позиция. |

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график «Настольный теннис»1год обучения.
Календарный учебный график «Настольный теннис» 2год обучения.

**Календарный учебный график**
**1год обучения**

Таблица 5

| № п/п | Дата | | Тема занятия | кол-во часов | время проведения занятия | форма занятия | место проведения | форма контроля | Приложение |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | планируемая | фактическая | | | | | | | |
| **I** | **Раздел 1. Вводное занятие.** | | | **2** | | | | | |
| 1. | | | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | ДТ | | |
| 2 | | | Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | ДТ | наблюдение | |
| **II** | **Раздел: 2. Краткий обзор истории тенниса.** | | | **1** | | | | | |
| 3 | | | Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 1 | | | ДТ | Нормативы | |
| **III** | **Раздел 3. ОФП. Освоение навыков физической подготовки.** | | | **20** | | | | | |
| 4 | | | Основы физической подготовки. | 1 | | | ДТ | | |
| 5 | | | Основы физической подготовки. | 1 | | | ДТ | | |
| 6 | | | - Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек. | 1 | | | ДТ | | |
| 7 | | | - Ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |
| 8 | | | - Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | | - Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |
| 10 | | | Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 11 | | | Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 12 | | | Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 13 | | | Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 14 | | | Силовые упражнения. Удар подставка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 15 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 16 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 17 | | | Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 18 | | | Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 19 | | | Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 20 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 22 | | | Упражнения на выносливость. Учебная игра. Отработка ударов накатом. | 1 | | | ДТ | | |
| 23 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | практические задания | |
| **IV.** | **Раздел4. Специальная физическая подготовка.** | | | **20** | | | | | |
| 24 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 25 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 26 | | | Упражнения на столе без сетки. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 27 | | | Упражнения с двумя ракетками и мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 28 | | | Прыжковые упражнения с предметами. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 29 | | | Прыжковые упражнения с предметами. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 30 | | | Прыжковые упражнения с отягощением. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 31 | | | Прыжковые упражнения с отягощением. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 32 | | | Челночный бег. Бег с остановками. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 33 | | | Челночный бег. Бег с остановками. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 34 | | | Упражнение с мячом. Упражнение с набивным мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | | | Упражнение с мячом. Упражнение с набивным мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 36 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 37 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 38 | | | Упражнения на быстроту и ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 39 | | | Упражнения на быстроту и ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 40 | | | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 41 | | | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 42 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 43 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | практические задания | |
| **V** | **Раздел 5. Техническая подготовка. Правила игры в теннис. Основы техники игры.** | | | **34** | | | | | |
| 44 | | | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 45 | | | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 46 | | | Отработка ударов накатом. | 1 | | | ДТ | | |
| 47 | | | Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 48 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет | 1 | | | | | |
| 50 | | | Атакующие удары по диагонали. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 51 | | | Атакующие удары по диагонали. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 52 | | | Стойка и перемещение теннисиста. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 53 | | | Стойка и перемещение теннисиста. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 54 | | | Профилактика травм. Отработка ударов накатом. | 1 | | | ДТ | | |
| 55 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 56 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 57 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту, загони мяч на стол. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 58 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту, направь мяч в стену. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 59 | | | Накат открытой ракеткой справа. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 60 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 61 | | | Накат закрытой ракеткой слева Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 62 | | | Целевые комбинации накатами, короткий накат, длинный накат. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 63 | | | Целевые комбинации накатами, короткий накат, длинный накат. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 64 | | | Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. | 1 | | | ДТ | | |
| 65 | | | Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 66 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 67 | | | Топ-спин справа. Топ-спин слева .. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 68 | | | Топ-спин справа. Топ-спин слева Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 69 | | | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 | | | ДТ | | |
| 70 | | | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 1 | | | ДТ | | |
| 71 | | | Атакующие удары справа. Отработка ударов накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 72 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 73 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 74 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет… | 1 | | | ДТ | | |
| 75 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 76 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет. | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 77 | | | Атакующие удары слева. Игра в защите. | 1 | | | ДТ | практические задания | |
| **VI** | **Раздел 6. Тактические схемы. Игры с партнером.** | | | **49** | | | | | |
| 78 | | | Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 79 | | | Тактика игры защиты. Отработка ударов накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 80 | | | Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 81 | | | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 82 | | | Отработка ударов накатом. | 1 | | | ДТ | | |
| 83 | | | Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 84 | | | Атакующие удары по диагонали. Воспитание волевых качеств спортсмена. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 85 | | | Упражнения на гибкость. Игра в разных направлениях. | 1 | | | | | |
| 86 | | | Упражнения на быстроту. Игра в разных направлениях. | 1 | | | | | |
| 87 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 88 | | | Атакующие удары по линии. Игра в разных направлениях. | 1 | | | ДТ | | |
| 89 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 90 | | | Передвижение теннисиста. Комбинации, применяемые в теннисе. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 91 | | | Целевые комбинации накатами, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 92 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 93 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 94 | | | Передвижение теннисиста. Комбинации, применяемые в теннисе. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 95 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 96 | | | Удар накатом справа, слева, защита «свечой», Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 97 | | | Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 98 | | | Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 99 | | | Тактика игры: нападения, защиты, обманные элементы настольного тенниса, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 100 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт. | 1 | | | ДТ | | |
| 101 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 102 | | | Целевые комбинации нападения. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 103 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 104 | | | Атакующий удар скача (срезки) права по диагонали, слева по диагонали | 1 | | | ДТ | | |
| 105 | | | Контрудар справа, слева. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 106 | | | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 107 | | | Подрезка справа, слева, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 108 | | | Толчок справа, слева, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 109 | | | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 110 | | | Подрезка справа, слева, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 111 | | | Тактика игры: нападения, защиты, обманные элементы настольного тенниса, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 112 | | | Тактика игры: нападения, защиты, обманные элементы настольного тенниса, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 113 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 114 | | | Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 115 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 116 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 117 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 118 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 119 | | | Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Переход от защиы к атаке. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 120 | | | Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра | 1 | | | ДТ | | |
| 121 | | | Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Переход от защиты к атаке. | 1 | | | ДТ | | |
| 122 | | | Стратегия игры в защите, Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 123 | | | Подача и ее разнообразие, Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 124 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 125 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 126 | | | Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | практические задания | |
| **VII** | **Раздел 7. Игры на счет в парах.** | | | **4** | | | | | |
| 127 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 128 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 129 | | | Силовые упражнения. Подачи, подготавливающие атаку. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 130 | | | Учебно - тренировочные игры. | 1 | | | ДТ | | |
| | **Раздел 8. Итоговый. Контрольные игры и соревнования** | | | **10** | | | | | |
| 131 | | | Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 1 | | | ДТ | | |
| 132 | | | Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 1 | | | ДТ | | |
| 133 | | | Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 134 | | | Личные соревнования. | 1 | | | | Нормативы | |
| 135 | | | Игра на счет в личных и парных соревнованиях. | 1 | | | ДТ | | |
| 136 | | | Товарищеские встречи. | 1 | | | ДТ | | |
| 137 | | | Игра на счет в личных и парных соревнованиях. | 1 | | | ДТ | | |
| 138 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 139 | | | Парные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 140 | | | Парные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |

**Календарный учебный график**
**2 год обучения**

Таблица 6

| № п/п | Дата | | Тема занятия | кол-во часов | время проведения занятия | форма занятия | место проведения | форма контроля | Приложение |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Планируемая | Фактическая | | | | | | | |
| **I** | **Раздел 1. Вводное занятие.** | | | **1** | | | | | |
| 1. | | | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. | 1 | | | ДТ | наблюдение | |
| **II** | **Раздел: 2 . Краткий обзор истории тенниса.** | | | **4** | | | | | |
| 2 | | | Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 1 | | | ДТ | Проверка физического развития и потенциала учащ.. | |
| 3 | | | Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | Состояние и развитие настольного тенниса в мире. | 1 | | | ДТ | | |
| 5 | | | История настольного тенниса . | 1 | | | ДТ | | |
| **III** | **Раздел 3. Правила игры в теннис.** | | | **2** | | | | | |
| 6 | | | Ознакомление с правилами одиночных игр. | 1 | | | ДТ | | |
| 7 | | | Ознакомление с правилами парных игр. | 1 | | | ДТ | | |
| **IV** | **Раздел 4. ОФП. Освоение навыков физической подготовки.** | | | **27** | | | | | |
| 8 | | | Основы физической подготовки. | 1 | | | ДТ | | |
| 9 | | | Основы физической подготовки. | 1 | | | ДТ | | |
| 10 | | | Основы физической подготовки. | 1 | | | ДТ | | |
| 11 | | | - Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек. | 1 | | | ДТ | | |
| 12 | | | - Ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |
| 13 | | | - Ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |
| 14 | | | - Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | | | - Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку). | 1 | | | ДТ | | |
| 16 | | | Упражнения ОР с предметами (с ракетками, с гимнастическими палками, со скакалками) | 1 | | | ДТ | | |
| 17 | | | Упражнения ОР с предметами (с ракетками, с гимнастическими палками, со скакалками) | 1 | | | ДТ | | |
| 18 | | | Упражнения со скакалками .Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 19 | | | Учебная игра с применением ОР. | 1 | | | ДТ | | |
| 20 | | | Прыжки через скакалку .Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 21 | | | Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 22 | | | Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 23 | | | Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 24 | | | .Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 25 | | | Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 26 | | | Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 27 | | | Силовые упражнения. Удар подставка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 29 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 30 | | | Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 31 | | | Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 32 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 33 | | | Упражнения на выносливость. Учебная игра. Отработка ударов накатом. | 1 | | | ДТ | | |
| 34 | | | Подведение итогов.Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | практические задания | |
| **V.** | **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.** | | | **60** | | | | | |
| 35 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 36 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 37 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 38 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 39 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 40 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 41 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 43 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 44 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра | 1 | | | ДТ | | |
| 45 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 46 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 47 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |
| 48 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 49 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 50 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 51 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 52 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 53 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 54 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 55 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 56 | | | Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 57 | | | Специальная физическая подготовка. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Учебная игра. | | | | | | |
| 58 | | | Упражнения на столе без сетки. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 59 | | | Упражнения с двумя ракетками и мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 60 | | | Упражнения на столе без сетки. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 61 | | | Упражнения с двумя ракетками и мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 62 | | | Прыжковые упражнения с предметами. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 63 | | | Прыжковые упражнения с предметами. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 64 | | | Прыжковые упражнения с отягощением. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 65 | | | Прыжковые упражнения с отягощением. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 66 | | | Прыжковые упражнения с отягощением. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 67 | | | Прыжковые упражнения с отягощением .Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 68 | | | Челночный бег.Бег с остановками. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 69 | | | Челночный бег.Бег с остановками. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 70 | | | Челночный бег.Бег с остановками. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 71 | | | Челночный бег.Бег с остановками. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Учебная игра. | | | | | | |
| 72 | | | Упражнение с мячом.Упражнение с набивным мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 73 | | | Упражнение с мячом.Упражнение с набивным мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 74 | | | Упражнение с мячом.Упражнение с набивным мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 75 | | | Упражнение с мячом.Упражнение с набивным мячом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 76 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 77 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 78 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 79 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Отработка прием подачи. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 80 | | | Упражнения на быстроту и ловкость.. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 81 | | | Упражнения на быстроту и ловкость.. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 82 | | | Упражнения на быстроту и ловкость.. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 83 | | | Упражнения на быстроту и ловкость.. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 84 | | | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 85 | | | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 86 | | | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 87 | | | Подведение итогов. Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 88 | | | Упражнения на быстроту и ловкость.. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра.. | 1 | | | ДТ | | |
| 89 | | | Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 90 | | | Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 1 | | | ДТ | | |
| 91 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 92 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 93 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 94 | | | Подведение итогов. Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | практические задания | |
| **VI** | **Раздел 6 .Техническая подготовка.Правила игры в теннис. Основы техники игры.** | | | **60** | | | | | |
| 95 | | | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 96 | | | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 97 | | | Отработка ударов накатом | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 98 | | | Удары по диагонали справа | 1 | | | ДТ | | |
| 99 | | | Удары по диагонали слева | 1 | | | ДТ | | |
| 100 | | | Отработка ударов накатом | 1 | | | ДТ | | |
| 101 | | | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 102 | | | Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 103 | | | Отработка ударов накатом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 104 | | | Отработка ударов накатом. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 105 | | | Удары справа .Подача.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 106 | | | Удары справа .Срезка.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 107 | | | Прием подачи .Смеш.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 108 | | | Прием подачи .Смеш.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 109 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок».. | 1 | | | ДТ | | |
| 110 | | | Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 111 | | | Атакующие удары по диагонали. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 112 | | | Атакующие удары по диагонали. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 113 | | | Отработка: удара, траектории полёта, временивыполнения удара.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 114 | | | Отработка: удара, траектории полёта, времени выполнения удара | 1 | | | ДТ | | |
| 115 | | | Отработка удара :смеш.Атакующий удар со стола. | 1 | | | ДТ | | |
| 116 | | | Отработка удара :смеш.Атакующий удар со стола. | 1 | | | ДТ | | |
| 117 | | | Стойка и перемещение теннисиста .Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 118 | | | Стойка и перемещение теннисиста .Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 119 | | | Профилактика травм. Отработка ударов накатом. | 1 | | | ДТ | | |
| 120 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 121 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 122 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 123 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 124 | | | Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 125 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту,загони мяч на стол. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 126 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту, направь мяч в стену. Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 127 | | | Накат открытой ракеткой справа.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 128 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 129 | | | Накат открытой ракеткой справа.Учебная игра | 1 | | | ДТ | | |
| 130 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 131 | | | Накат закрытой ракеткой слева Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 132 | | | Целевые комбинации накатами, короткий накат,длинный накат. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 133 | | | Накат закрытой ракеткой слева Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 134 | | | Накат закрытой ракеткой слева Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 135 | | | Целевые комбинации накатами, короткий накат,длинный накат. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 136 | | | Удар подрезка слева. Удар подрезка справа.. | 1 | | | ДТ | | |
| 137 | | | Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 138 | | | Удар накат справа.Упражнения на быстроту. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 139 | | | Топ-спин справа.Топ-спин слева .. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 140 | | | Топ-спин справа.Топ-спин слева Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 141 | | | Удар накат справа.Упражнения на быстроту. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 142 | | | Топ-спин справа.Топ-спин слева Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 143 | | | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 | | | ДТ | | |
| 144 | | | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 1 | | | ДТ | | |
| 145 | | | Атакующие удары справа . Отработка ударов накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 146 | | | Топ-спин справа.Топ-спин слева Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 147 | | | Атакующие удары справа . Отработка ударов накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 148 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 149 | | | Удар накат справа. Упражнения на быстроту. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 150 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет… | 1 | | | ДТ | | |
| 151 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 152 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет | | | | | | |
| 153 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет. | | | | | | |
| 154 | | | Атакующие удары слева.. Игра в защите. | 1 | | | ДТ | практические задания | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VII** | **Раздел 7. Тактические схемы. Освоение правил тактики игры.** | | | **40** | | | | | |
| 155 | | | Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 156 | | | Тактика игры защиты. Отработка ударов накатом. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 157 | | | Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 158 | | | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 159 | | | Атакующие удары по диагонали. Воспитание волевых качеств спортсмена. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 160 | | | Упражнения на гибкость. Игра в разных направлениях. | 1 | | | ДТ | | |
| 161 | | | Упражнения на быстроту. Игра в разных направлениях. | 1 | | | ДТ | | |
| 162 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 163 | | | Атакующие удары по линии .Игра в разных направлениях. | 1 | | | ДТ | | |
| 164 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 165 | | | Передвижение теннисиста.Комбинации применяемые в теннисе.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 166 | | | Целевые комбинации накатами, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 167 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 168 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 169 | | | Передвижение теннисиста.Комбинации применяемые в теннисе.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 170 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 171 | | | Удар накатом справа, слева, защита «свечой», Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 172 | | | Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 173 | | | Тактика игры нападения.Тактика игры защиты. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 174 | | | Тактика игры: нападения, защиты, обманные элементы настольного тенниса, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 175 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт. | 1 | | | ДТ | | |
| 176 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 177 | | | Целевые комбинации нападения. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 178 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 179 | | | Атакующий удар с кача (срезки) права по диагонали,<br>слева по диагонали | 1 | | | ДТ | | |
| 180 | | | Совершенствование контрудара справа,слева.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 181 | | | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 182 | | | Подрезка справа, слева, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 183 | | | Толчок справа, слева, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 184 | | | Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами.Учебная игра. | 1 | | | ДТ | | |
| 185 | | | Подрезка справа, слева, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 186 | | | Тактика игры: нападения, защиты, обманные элементы настольного тенниса, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 187 | | | Тактика игры: нападения, защиты, обманные элементы настольного тенниса, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 188 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 189 | | | Прием и подача с боковым вращением, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 190 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 191 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 192 | | | Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 193 | | | Топ – спин справа прием топ – спина Игра на счёт | 1 | | | ДТ | | |
| 194 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами, Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VIII** | **Раздел 8. Игры на счет в парах.** | | | **24** | | | | | |
| 195 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 196 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 197 | | | Силовые упражнения.Подачи подготавливающие атаку. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 198 | | | Учебно - тренировочные игры. | 1 | | | ДТ | | |
| 199 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 200 | | | Учебно - тренировочные игры. Подвижные игры от стены и пола на ракетку | 1 | | | ДТ | | |
| 201 | | | Правила игры.организация соревнований. Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 202 | | | Организация соревнований.Таблица соревнований. Ведение счета.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 203 | | | Соревновательные игры со счетом по правилам. | 1 | | | ДТ | | |
| 204 | | | Соревновательные игры со счетом по правилам. | 1 | | | ДТ | | |
| 205 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 206 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 207 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 208 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 209 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 210 | | | Упражнения в парах - высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 211 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 212 | | | Учебно - тренировочные игры. Подвижные игры от стены и пола на ракетку | 1 | | | ДТ | | |
| 213 | | | Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 214 | | | Организация соревнований.Таблица соревнований. Ведение счета.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 215 | | | Организация соревнований.Таблица соревнований. Ведение счета.Игра на счет. | 1 | | | ДТ | | |
| 216 | | | Соревновательные игры со счетом по правилам. | 1 | | | ДТ | | |
| 217 | | | Соревновательные игры со счетом по правилам. | 1 | | | ДТ | практические задания | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **IX** | | | **Раздел 9.Контрольные игры и соревнования** | **10** | | | | Проверка физического развития и потенциала учащихся. | |
| 219 | | | Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 1 | | | ДТ | | |
| 220 | | | Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | 1 | | | ДТ | | |
| 221 | | | Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 222 | | | Личные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 223 | | | Игра на счет в личных и парных соревнованиях. | 1 | | | ДТ | | |
| 224 | | | Товарищеские встречи. | 1 | | | ДТ | | |
| 225 | | | Игра на счет в личных и парных соревнованиях. | 1 | | | ДТ | | |
| 226 | | | Игра с раннее изученными техническими элементами; Игра на счет | 1 | | | ДТ | | |
| 227 | | | Парные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| 228 | | | Парные соревнования. | 1 | | | ДТ | | |
| | | | **ВСЕГО:** | **228** | **52** | **176** | | | |

## 2.2 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:* для начинающих теннисистов допускается площадка длиной не менее 7м, шириной не менее 5м. Стол для игры имеет игровую поверхность прямоугольной формы длиной 2,74 м и шириной 1,525 м. Высота стола составляет 76 см. Игровая поверхность стола может быть изготовлена из любого материала и должна обеспечивать одинаковый отскок. Покрытие игровой поверхности должно быть темным матовым. Игровая поверхность не включает боковые стороны крышки стола. По периметру поверхности стола наносят боковые и концевые линии шириной 2см. Поверхность стола разделена вдоль на две равные полуплощадки центральной линией шириной 0,3см.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов:* Комплект сетки состоит из собственно сетки; подвесного шнура и опорных стоек. Длина сетки составляет 183см. Верхний край сетки должен находиться на высоте 15,25см от поверхности стола. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40мм, массой 2,7г, из целлулоида или подобной пластмассы, белого или оранжевого цвета, матовым. Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой, изготовленной из дерева. Стороны лопасти ракетки покрываются слоем пупырчатой резины толщиной 2мм. Можно использовать двухслойное покрытие "сэндвич" — один слой пористой резины покрыт снаружи слоем пупырчатой резины (количество пупырышек от 10 до 50 на 1кв.см). Толщина такой накладки составляет 4мм. Поверхность одной стороны лопасти ракетки должна быть ярко-красной, а поверхность другой стороны — черной.

*Информационное обеспечение:* аудио, видео - источники.

*Кадровое обеспечение:* программа рекомендована специалистам по физической культуре, имеющий среднее - специальное или высшее педагогическое образование.

## 2.3 Формы аттестации (контроля)

Таблица 7

| **Сроки контроля** | **Вид контроля** | **Форма контроля** | **Необходимый инструментарий** |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | Начальный | Наблюдение нормативы | теннисный стол ракетка, теннисный мяч, скакалка, секундомер, рулетка. |
| В течение года | Текущий | Практические задания | теннисный стол ракетка, теннисный мяч. |
| Январь | Промежуточный | Практические задания | ракетка, теннисный мяч, вопросы теста. |
| Май | Итоговый | Практические задания нормативы | теннисный стол ракетка, теннисный мяч, скакалка, секундомер, рулетка. |

## 2.4 Оценочный материал

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

1. Лист учёта аттестации учащихся (приложение 1, таблица 8));
2. Протокол результатов аттестации учащихся (приложение 2);
3. Практические задания (приложение 3);
4. Нормативы (приложение 4);

Диагностика индивидуальных способностей обучающихся осуществляется на основе критериев оценки по всем аспектам программы. В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программой педагогом осуществляются контрольные задания для определения уровня усвоения предмета во время учебной деятельности. Результаты мониторинга (промежуточной и итоговой аттестации) заносятся педагогом в «Протокол результатов аттестации учащихся».

## 2.5 Методические материалы

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств учащихся и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

*Методы и формы обучения.* Тренировка является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса у учащихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Материал программы дается в трех этапах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры;

Основы знаний:

1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

2.Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3.Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5.Правила соревнований по настольному теннису.

Учащиеся по настольному теннису обязаны знать:

1.Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйсь!» «вольно!» «По порядку – рассчитайсь!» и т.д.

2.Повороты: направо, налево, кругом.

3.Построения: в шеренги, колонны, круги.

4.Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

2.Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

3.Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

•Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30,60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

•Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1.Стойка игрока.

2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4.Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

5.Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1.Способы держания ракетки.

2.Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1.Удары по мячу.

2.Подачи.

3.Удар без вращения мяча (толчок)справа, слева.

4.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

5.Изучение подач.

6. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

7.Сочетание ударов.

8.Имитация перемещений с выполнением ударов.

9.Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1.Выбор позиции.

2.Игра в «крутиловку» вправо и влево.

3.Свободная игра на столе.

4.Игра на счет из одной, трех партий.

5.Тактика игры с разными противниками.

6.Основные тактические варианты игры.

7.Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Соревнования.

Провести контрольные игры и соревнования по теннису. Разобрать, указать учащимся ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

В конце изучения программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, краевых соревнованиях.

Очень важно проводить показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией ДТ. Их цель –заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

**Алгоритм учебного занятия**

– Вводная часть занятия – 7–10 мин.

– Основная часть – 30–35 мин.

– Заключительная часть – 3–5 мин

Занятие т/о «Настольный теннис»

Дата:

Занятие №

Тема занятия

Тип занятия

Цели и задачи занятия

Оборудование, наглядные и дидактические материалы

Литература

Ход занятия:

1. Организационная часть.

- приветствие учащихся;

- проверка посещаемости;

- сообщение темы и цели занятия;

- проверка подготовки необходимых материалов и инструментов.

2. Основная часть (теоретические, практические, игровые, творческие части занятия. Инструктаж по ТБ. Воспитательная работа и т. д.)

3. Заключительная часть (подведение итогов занятия):

-Обобщение и систематизация полученных знаний;

-Рефлексивный этап (самооценка результативности работы);

-контрольный этап (контроль усвоения знаний на занятии);

-информационный этап (домашнее задание, информация о предстоящем занятии)

-уборка рабочего места, кабинета.

4. Необходимая индивидуальная работа.

## Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

### 3.1. Особенности воспитательной работы

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2).

**Актуальность программы** воспитания представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательного учреждения, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др.

Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей -это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

**Педагогическая целесообразность.** Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд **педагогических задач**:

– помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

– выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;

– формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);

– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов совей работы;
– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

## 3.2 Цель и задачи воспитательной работы

**Цель воспитательной работы** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Поддерживать активное участие творческого объединения в жизни Дома творчества, укрепление коллективных ценностей;
2. Сплочение детского коллектива, формирование нравственной позиции, общей и коммуникативной культуры обучающихся, развитие их познавательной активности и расширение кругозора через различные формы индивидуальной и массовой работы;
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

## 3.3 Формы и методы воспитания

**Модуль 1. «Традиционные мероприятия»**

- участие коллектива в общих мероприятиях ОУ (в соответствии с планом воспитательной работы ОУ);

**Модуль 2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях ДО»**

- участие в мероприятиях за пределами ДТ: смотрах, конкурсах детского творчества;
- досуговая деятельность внутри коллектива, не входящая в образовательную программу (праздники, викторины, посещение театра, концерта, выезды на природу и т.д.);

**Модуль3. «Социальная активность учащихся»**

- социально-практическая деятельность (обучающиеся под руководством педагога участвуют в реализации социальных проектов).

**Модуль 4. «Работа с родителями учащихся»**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

### 3.4 Условия воспитания, анализ результатов

Основными правилами, на основе которых осуществляется воспитательная работа, являются:

-принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующей педагога на уважительное отношение к обучающимся.

-принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующих педагога на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами.

-принципа развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий педагога на использование его результатов для совершения воспитательной деятельности педагога грамотной постановки им цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности.

-принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающихся, ориентирующий педагога на понимание того, что личностное развитие – это результата как социального воспитания (в котором УДО участвует наряду с другими социальными институтами) так и стихийной социализации и саморазвития детей.

**Основные критерии формирования и развития детского коллектива:**

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) активная поддержка и развитие в творческом объединении наставничества.

**Анализ воспитательной работы** проводиться с целью выявления основных вопросов воспитания и последующего их решения.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса:

**1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.**

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в творческом объединении. Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в Программе воспитания учреждения, Программе творческого объединения, реализуемой в коллективе.

**2. Состояние совместной деятельности детей и взрослых.** Проводится

анализ наличия в творческом объединении интересной, событийной, насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих традиционных мероприятий, традиций УДО, творческого объединения.)
- наличие положительной эмоциональной атмосферы, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.
- открытость воспитательного и преобразовательного процесса творческого объединения общественности (наличие медиа пространства, организация социально значимой деятельности).
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традиций УДО и объединения.
- наличие органов детского самоуправления и их активность.
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс, наличие мероприятий с участием семьи.
- наличие предметно-эстетических зон в УДО и в кабинете творческого объединения (оформление и эстетика учебного помещения) и др.

**Результат воспитания** – это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

## 3.5 Планируемые результаты воспитательной работы

Разработка и реализация плана мероприятий по воспитательной работе решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие: – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

**Планируемые результаты совместной деятельности детей и взрослых:**

1. Самостоятельно проявляет инициативу, принимает активное участие в мероприятиях коллектива и в жизни Дома творчества;

2. В коллективе сформированы дружеские отношения, взаимопомощь, взаимовыручка. Учащиеся доброжелательные, общительные, любознательные.

3. Умеет самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях саморазвития и самосовершенствования.

4. Организована работа с семьями обучающихся по вопросам воспитания и социализации учащихся.

Создание воспитательной системы в образовательном учреждении способствует гуманизации отношений в коллективе, формирует условия,

позволяющие объединить детей и взрослых. Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:
– помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
– выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
– формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов совей работы;
– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

### 3.6. Календарный план воспитательной работы 1-й, 2-й год обучения

(см. приложение 4, таблица 6)

## Список использованной литературы:

**Литература для педагога:**

**Интернет-источники:**

https://pandia.ru/text/77/456/934.php - особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования;

https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html - рабочая программа по воспитательной работе.

**Для детей и родителей:**

1. Вартатнян М.М. Настольный теннис:от познания к пониманию(2020 г.)
2. Барчукова Г.В., Команова В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе.(2021 г.)
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта 2020 г.)
4. Байгулов Ю.П., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса (2023 г.)

**Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

Приложение 1

**Оценочный материал**

**Лист учета** результатов аттестации учащихся объединения «Настольный теннис»

Таблица 8

| № | Список детей | Бег 30м. с высокого старта (с) | Бег 30м. (6х5) (с) | Бег с изменением направления (с) | Прыжок в длину с места | Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.) | итого | уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |

**Оценка:** Упражнения оцениваются по бальной системе:

Высокий уровень: 3 балла; Средний уровень: 2 балла; низкий уровень: 1 балл

Высокий уровень: 10-15 баллов; является результат учащихся по программе, показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей, выступление на краевых соревнованиях с достижением, имеющий взрослый разряд, подтверждение своих результатов дипломами 1 степени, 2 и 3 степени.)

Средний уровень: от 5 до 10 баллов; (Участие в различных соревнованиях. имеющих результат, наличие диплома, грамот, имеющий юношеский разряд). Низкий уровень (Участие в школьных соревнованиях, не сдача нормативов), ниже 5 баллов.

Приложение 2

**Протокол**

Результатов аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»

Вид аттестации _____

Форма проведения _____

Дата проведения _____

Ф. И. О. педагога _____

| № | Ф. И. О. | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

Всего учащихся: _____
Из них по результатам аттестации: _____
Высокий уровень _____ чел. _____ %
Средний уровень _____ чел. _____ %
Низкий уровень _____ чел. _____ %

Педагог дополнительного образования _____

Аттестационная комиссия _____

Приложение 3

**Практические задания технической подготовленности**

**1 год обучения:**

1. Выполнение ударов накатом справа по диагонали с интенсивностью 30 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.

2. Выполнение ударов накатом слева по диагонали с интенсивностью 30 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.

3. Чередование ударов накатом справа в правый и левый угол стола партнера с интенсивностью 35 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток

4.Чередование ударов накатом слева в левый и правый угол стола партнера с интенсивностью 35 уд/мин регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.

5. Выполнение комбинации «восьмерка» накатами с интенсивностью 30 уд/мин - фиксируются удары, выполняемые по диагонали из 2 попыток.

6. Выполнение комбинации «восьмерка» накатами с интенсивностью 30 уд/мин - фиксируются удары, выполняемые по прямой из 2 попыток.

7. Выполнение комбинации «восьмерка» подрезками с интенсивностью 20 уд/мин - регистрируется количество ударов по диагонали до потери мяча из 2 попыток.

8.Выполнение комбинации «восьмерка» подрезками с интенсивностью 20 уд/мин - регистрируется количество ударов по прямой до потери мяча из 2 попыток.

**Практические задания технической подготовленности 2 год обучения:**

1. Выполнение ударов накатом справа по диагонали с интенсивностью 35уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.

2. Выполнение ударов накатом слева по диагонали с интенсивностью 35 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.

3. Чередование ударов накатом справа в правый и левый угол стола партнера с интенсивностью 35 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток

4.Чередование ударов накатом слева в левый и правый угол стола партнера с интенсивностью 35 уд/мин регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.

5 Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

6.Выполнение комбинации «восьмерка» подрезками с интенсивностью 35 уд/мин - регистрируется количество ударов по прямой до потери мяча из 2 попыток.

7.Выполнение 10 подач справа с нижним вращением - фиксируется количество правильно выполненных подач.

8.Выполнение 10 подач слева с нижним вращением - фиксируется количество правильно выполненных подач.

Приложение 4

**Нормативы: Физическое развитие и физическая подготовленность 1 год обучения:**

| № п/п | Виды испытаний | Девочки | Мальчики |
|---|---|---|---|
| 1 | Бег 30м. с высокого старта (с) | 6.4 | 6.2 |
| 2 | Бег 30м. (6х5) (с) | 12,8 | 12,3 |
| 3 | Бег с изменением направления (с) | 33.5 | 32,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 125 | 135 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.) | 30 | 35 |

**Оценка уровня специальной физической подготовленности занимающихся настольным теннисом (кол-во раз)**

| п/п Показатели | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| Перемещение в 3 метровой зоне вправо и влево | | |
| | 38 | 35 |
| Перемещение в 3 метровой зоне вперед-назад | | |
| | 35 | 32 |
| Имитация наката слева | | |
| | 37 | 33 |
| Имитация наката справа | | |
| | 36 | 32 |
| Чередование имитации наката справа и слева | | |
| | 33 | 30 |

**Физическое развитие и физическая подготовленность2 год обучения:**

| № п/п | Виды испытаний | Девочки | Мальчики |
|---|---|---|---|
| 1 | Бег 30м. с высокого старта (с) | 6,3 | 6,1 |
| 2 | Бег 30м. (6х5) (с) | 12,5 | 12,0 |
| 3 | Бег с изменением направления (с) | 32,7 | 31,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 140 | 154 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.) | 34 | 40 |

**Оценка уровня специальной физической подготовленности занимающихся настольным теннисом (кол-во раз)**

| п/п Показатели | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| Перемещение в 3 метровой зоне вправо и влево | | |
| | 40 | 38 |
| Перемещение в 3 метровой зоне вперед-назад | | |
| | 43 | 40 |
| Имитация наката слева | | |
| | 40 | 35 |
| Имитация наката справа | | |
| | 40 | 35 |
| Чередование имитации наката справа и слева | | |
| | 45 | 40 |

Приложение 5

**Календарный план воспитательной работы**

т.о. «Настольный теннис»

Таблица 8

| Перечень воспитательных мероприятий | Дата | Участники | Ответственный |
|---|---|---|---|
| **Модуль 1. «Традиционные мероприятия»** | | | |
| Эстафета «Весёлые старты» | октябрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Концерт посвящённый «Дню народного единства» | ноябрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Новогодний праздник «Дед Мороз в стране чудес» | декабрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| **Модуль 2. «Коллективно-творческая деятельность»** | | | |
| Игровая программа «Давайте познакомимся!» | сентябрь | Учащиеся | Маркин М.И |
| Коллективное творческое дело «Спортивный праздник» | октябрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Челендж «Я и мячик» | ноябрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| «Новогодние чаепитие» | декабрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Коллективное творческое дело «Вперёд, мальчишки!» | февраль | Учащиеся | Маркин М.И. |
| **Модуль 3. «Социальная активность»** | | | |
| Акция «Чистота – залог здоровья!» | сентябрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Флешмоб «Моя мама лучше всех» | ноябрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Акция «Я люблю свою станицу» | декабрь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Акция «Помогу я бабушке» | январь | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Акция «Я волонтер» | февраль | Учащиеся | Маркин М.И. |
| Концерт, посвящённый дню спорта | апрель | Учащиеся | Маркин М.И. |
| **Модуль 4. «Работа с родителями»** | | | |
| Посещение спортивных мероприятий | В течение года | Родители | Маркин М.И. |
| Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья» | октябрь | Учащиеся, родители | Маркин М.И. |
| Родительские собрания | Сентябрь, май | родители | Маркин М. И. |
| Индивидуальные консультации | В течение года | Родители | Маркин М.И. |
| Праздничное мероприятие «День труда» | май | Учащиеся, родители | Маркин М.И. |

Приложение 6

**Примерная форма индивидуального образовательного маршрута**

Обучающего(ей)ся _____
(название детского объединения)
1. Фамилия, имя, отчество обучающего(ей)ся _____
2. Возраст: _____, дата рождения _____
3. Год обучения в детском объединении _____ год вступления в объединение _____
4. Характеристика личностных качеств (кратко):
_____
5. Основания для создания индивидуального образовательного маршрута: способствовать наиболее полной реализации индивидуальных творческих способностей (наличие достижений).
6. Этапы образовательного маршрута.

| **Этап\цель** | **Содержание** | **Предполагаемый результат** |
|---|---|---|
| **Начальный этап**<br>Цель: выявить индивидуальные интересы и творческие потребности. | 1. Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий.<br>2.Проведение анкетирования по изучению мотивации и творческих способностей.<br>3.Выявление индивидуальных творческих желаний и интересов.<br>4. Индивидуальные занятия при необходимости. | 1.Развитие индивидуального интереса к творчеству.<br>2.Подготовка к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности.<br>3. Участие в конкурсах. |
| **Этап развития**<br>Цель: способствовать дальнейшему развитию и реализации творческих способностей обучающегося. | 1.Проведение методик по изучению уровня самооценки и притязаний, по изучению темперамента.<br>2.Продолжение индивидуальных занятий.<br>3.Усложнение видов деятельности, подготовка к участию в конкурсе. | 1. Высокий уровень участия в городских, районных и областных конкурсах.<br>2. Развитие творческих способностей, самооценки и уровня притязаний. |
| **Этап саморазвития**<br>Цель: содействовать | 1.Совместный подбор и обсуждение нового | 1. Высокий уровень участия в конкурсах |

| | | |
|---|---|---|
| выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень | творческого материала.<br>2. Индивидуальная работа над творческим проектом. | разного уровня.<br>2. Развитие субъектной позиции и креативности. |

7. Учебно-тематический план

| № п\п | Дата, время | Тема занятия, количество часов | Содержание занятия (кратко) | Используемые технологии, формы и методы | Предполагаемый результат занятия |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

8. Способы оценки успехов учащегося

9. Работа с родителями

Педагог _____ /Ф.И.О./

Приложение № 7

**«Индивидуальная карта личностных особенностей каждого ребенка»**

Наша цель — это создание наиболее благоприятных условий для развития личности ученика как индивидуальности.

Задача раскрыть индивидуальность ребенка, помочь ей проявиться, развиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям.

С каждым годом растет все больше информационная перегрузка, что сказывается на здоровье, психическом самочувствии учеников, что нередко приводит к потере интереса к образованию. Поэтому мы должны постоянно искать и применять новые подходы и требования к современному образованию.

— Предоставлять каждому права выбора собственного пути развития на основе выявления его личностных особенностей;

— Предлагать детям на выбор различные учебные задания и формы работы, поощрять детей к самостоятельному поиску путей решения этих задач;

— Способствовать эффективному накоплению каждым ребенком своего собственного личного опыта;

— Стремиться выявить реальные интересы детей и согласовывать с ними подбор и организацию учебного материала;

— Вести индивидуальную работу с каждым ребенком;

— Помогать детям самостоятельно, оценивать результаты своей работы и исправлять допущенные ошибки;

— Учить детей самостоятельно вырабатывать правила поведения и контролировать их соблюдение;

— Пробуждать детей обсуждать возникшие между ними конфликтные ситуации и самостоятельно искать путь их разрушения.

Всех детей в группе учат одинаково, но каждый учит по-своему, поэтому для работы нам нужна индивидуальная карта, отражающая личностные особенности каждого ребенка.

1. Ф.И.О.
2. Уровень творческих способностей:

Высокий низкий
Активен пассивен
- учебное задание выполняет с интересом
- с интересом работает в группе
- быстро, охотно и легко выполняет указания учителя
- стремится выполнить учебное задание до конца
- не проявляет интереса к занятиям
- с трудом включается в групповую работу
- не охотно и не сразу выполняет указания учителя
- может бросить и недоделать учебное задание.

3. Уровень познавательных способностей - высокий, средний, низкий:
- правильно выполняет большинство заданий

- любое начатое задание выполняет согласно образцу
- активно предлагает способы выполнения заданий
- приступая к работе, пытается определить этапы ее выполнения
- интересуется конечным результатом работы
- легко отвлекаться, может бросить начатую работу
- не проявляет инициативы
- не стремится преодолеть возникающие в ходе работы трудности.

4. Коммуникативные способности.

высокие средние низкие

5. Профориентация: самостоятельная, несамостоятельная.

- пришел ребенок сам
- заставили родители
- привела подруга

6. С какой учебной информацией предпочитает работать

наглядность, информация педагога, самостоятельное изучение.

7. Приобретение профориентационных навыков и умений.

Как ребенок усвоил программу за учебный год или за курс обучения:

- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень

Приложение 8

**Индивидуальная карта личностных особенностей каждого ребенка за 20__ \20__ гг.**

| Ф. И. ребенка | Уровень творческих способностей | Уровень познавательных способностей | Коммуникативные способности | Профориентация | С какой учебной информацией предпочитает работать | | | Профориентационные навыки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Высокий Низкий | Высокий Средний Низкий | Высокий Средний Низкий | самостоятельная, несамостоятельная | наглядность | информация педагога | самостоя-тельное изучение | высокий средний низкий |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |