

Министерство образования и науки Республики Коми

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

РАССМОТРЕНО	РЕКОМЕНДОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	Педагогическим советом	Директор ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Протокол № 1	Протокол № 1	«02» сентября 2024г.
От «28» августа 2024г	От «30» августа 2024г.	Приказ № 138/5 от 02.09.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»
(развитие физических качеств и навыков)
Секция «Волшебный удар»)

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Для учащихся 10-18 лет

1 год обучения

Составитель:
Низовцева Елена Альбертовна
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар 2024

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис относится к числу популярных спортивных игр. Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. В настольный теннис играют в школах, лагерях отдыха, парках культуры и просто во дворах. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, ребенок получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Практика показывает, что в социуме (семья, школа, двор) не всегда в полном объеме уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитие координации, укрепление зрения, скорости реакции. Данный вид спорта выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, что позволяет улучшать и сохранять зрение. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры ребенок получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает радость и удовлетворение. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа), разработанная с учетом современных требований к дополнительному образованию в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 27 июля 2022 г. № 629 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);
- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования (Приложение № 1).

Проект Республики Коми «Спорт-норма жизни», государственная программа Республики Коми «Развитие физической культуры и спорта» (2020-2025г.г) являются приоритетными направлениями физкультурно-спортивного развития республики, которые направлены на вовлечение детей и подростков в мероприятия, направленные на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию молодежи, проживающей на территории Республики Коми.

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, способствует реализации данной стратегической цели, формирует мотивацию к познанию, творчеству, труду, приобщению к ценностям и традициям здорового образа жизни, профессиональную ориентацию учащихся.

Актуальность Программы обусловлена тем, что:

- позволяет расширять традиционную систему физического воспитания в общеобразовательных организациях, способствуя обеспечению необходимого уровня физического развития учащихся через увеличение двигательной активности детей;
- повышает уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья не только учащихся, но и их родителей.

Практика показывает, что в социуме (семья, школа, двор) не всегда в полном объеме уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитие координации, укрепление зрения, скорости реакции. Данный вид спорта выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно

следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, что позволяет улучшать и сохранять зрение. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры ребенок получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает радость и удовлетворение. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Программа создана на основе типовых программ:

- Ю.П. Байгулова «Настольный теннис», (программа для внешкольных образовательных учреждений и общеобразовательных школ, спортивные секции и кружки, Москва «Просвещение» 1986 г.);

- Г.В. Барчукова «Настольный теннис», (примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Москва «Советский спорт» 2007 г), позволил определить **отличительные особенности** данной программы:

1. Программа составлена, переработана и адаптирована с учетом приема детей в условиях дополнительного образования без специальной подготовки.

2. Адаптированы контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся.

3. Курс освоения программы продлен 1 год.

4. Уменьшено количество часов в целом по программе в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к учреждениям дополнительного образования.

5. В содержании программы:

- организация и планирование учебно-тренировочного и воспитательного процесса разработано с учетом возрастных особенностей учащихся, уровнем развития их физических и психических качеств, региональными особенностями.

- учтены формы проведения городских соревнований по настольному теннису в зачет Спартакиады среди учащихся образовательных учреждений г.Сыктывкара и республиканских соревнований Коми республиканская Спартакиада учащихся образовательных учреждений «За здоровую Республику Коми в XXI веке»;

- введен раздел «Я - Теннисист», который раскрывает содержание по основным направлениям воспитания, развития и социализации личности ребенка согласно учрежденческой программе «Воспитание» по модулям:

✓ «Россиянин»: традиции, обычаи народов России, ответственный, законопослушный гражданин Российской Федерации.

✓ «Дворцовый компонент»: знакомство с историей развития и современным состоянием настольного тенниса в ДТДиУМ, Сыктывкаре, Республике Коми, России, за рубежом; сотрудничество в коллективе для достижения индивидуального и коллективного результата.

✓ «Семья»: ценности своей семьи, осознание себя личностью, членом общества, принятие другого человека как личность.

✓ «Здоровый образ жизни»: ценность здорового и безопасного образа жизни.

Основное предназначение программы - пропаганда здорового образа жизни, а также организация содержательного досуга детей и подростков во внеурочное время. Но объемом и полнотой содержания программы, игра в настольный теннис из развлечения в детском возрасте может превратиться в сложную техническую и тактическую игру, требующую высокой общей, специальной физической и психологической подготовки в юношеском возрасте и, при равных стартовых возможностях и желании – позволит достичь высоких результатов спортсмена-разрядника.

Программа представляет возможность выбора учащемуся уровень ее освоения:

✓ развлекательно – оздоровительный, когда хочешь повеселиться и подвигаться, «погонять» с друзьями мяч,

✓ тренировочный, когда хочешь воспитать необходимые физические и психические качества, черты характера;

✓ спортивно-состязательный, когда занимаешься серьезно и достигаешь определенного мастерства.

Характеристика Программы

- По степени авторства: *модифицированная*.
- По уровню сложности содержания: *разноуровневая*.
- По форме содержания и организации образовательного процесса: *традиционная*.

Адресат Программы. Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 10 до 18 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

На данную программу принимаются мальчики и девочки без специальной подготовки при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом.

Программа разновозрастная, рассчитана на реализацию в группах, в которых занимаются учащиеся разного возраста.

После освоения программы «Настольный теннис», учащиеся могут продолжить дальнейшее дополнительное образование в школах олимпийского резерва, в высших учебных заведениях спортивного профиля, так же могут быть включенными в студенческие команды средних и высших учебных заведений, а также путем самообразования.

Объем и сроки освоения Программы

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	35	1	1

Количество детей в группах – от 4 до 7 человек.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.14г.) Продолжительность занятия – 1 академических часа. Занятия проходят в спортивном зале.

1.2. Цель и задачи

Цель – формировать личность учащегося, способного к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни на основе развития физических, интеллектуальных способностей, достижения уровня спортивных успехов через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Воспитательные

- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- приобретать опыт участия в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях;
- способствовать профилактике противоправного поведения, употребления

психоактивных веществ;

- формировать коллектив, готовый сотрудничать для достижения общих результатов;

- формировать осознанное отношение к событиям, фактам, традициям Дворца,

- формировать осознанное выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни;

- развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; рационально использовать организацию режима дня, питания;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Образовательные

- расширить представление о знаниях в области физической культуры и спорта, в частности настольного тенниса: в России, за ее пределами, Республике Коми, Сыктывкаре, Дворце творчества детей и учащейся молодежи.

- формировать основы культуры здорового образа жизни через занятия настольным теннисом.

- приобрести теоретические знания и специальный практический опыт по технике и тактике игры в настольный теннис с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей учащихся;

- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

Развивающие

- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, контроль, оценка, саморегуляция, коррекция своих физических, учебных и практических действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- формировать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение выражать свои мысли, умение договариваться, слушать и вступать в диалог.

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость, гибкость, скоростно - силовые качества);

- развивать интерес к спортивным и подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях и самостоятельным занятиям настольным теннисом;

- овладеть простейшими способами контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобрести опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Раздел: «Введение в программу»	1	1	-	-
I.1	Тема: «Вводное занятие первого полугодия».	1	1	-	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	30	-	30	-
III.1	Тема: «Жонглирование мячом и ракеткой. Общая и специальная физическая подготовка».	10	-	10	-
III.2	Тема: «Удары откидками. Простые подачи. Общая и специальная физическая подготовка».	10	-	10	-
III.3	Тема: «Удары подрезками. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка». Игра свободным стилем на столе	10	-	10	-
IV.	Раздел: «Спортивные соревнования».	2	-	2	-
IV.1	Тема: «Спортивные соревнования к дню здоровья». Внутри школьные соревнования. Тема: «Спортивные соревнования республиканские» март	2	-	2	-
V	Раздел: «Аттестация».	1		1	-
V.1	Тема: «Аттестация за учебный год».	1	-	1	Тестирование, контрольное упражнение
	Итого	34	1	33	-

Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

I	Раздел: «Введение в программу».	1	1	-
I.1	<i>Тема: «Вводное занятие».</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
	Знакомство педагога с учащимися. Цели и задачи 1 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры.			
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	30	-	30
<i>III.1</i>	<i>Тема: «Жонглирование мячом и ракеткой. Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения с мячом и ракеткой индивидуально. Развитие ловкости и координации движений. Упражнения с мячом и ракеткой в паре. Развитие гибкости.</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>10</i>
III.2	Имитация - важное средство для отработки удара откидками. Удар без вращения. Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены 2-5 раз подряд. Развитие выносливости.	7	-	7
<i>III.3</i>	<i>Тема: «Удары накатами. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>10</i>
III.3.1	Имитация - важное средство для отработки удара накатами. Удар с верхним вращением. Имитация удара накатом справа и слева на. Удары у стены 2-5 раз подряд. Развитие выносливости.	5	-	5
<i>III.4</i>	<i>Тема: «Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	<i>5</i>	<i>-</i>	<i>5</i>
III.4.1	Имитация - важное средство для отработки удара подрезками. Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Нижнее вращение мяча. Удары у стены 2-5 раз подряд. Развитие выносливости. Удары подрезкой на столе, до 20 раз подряд.	5	-	5
III.4.2	Игра со счетом. Развитие гибкости.	3	-	3
IV.	Раздел: «Спортивные соревнования».	2	-	2
<i>IV.1</i>	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам учебного года».</i>	<i>2</i>	<i>-</i>	<i>2</i>
	Тема: «Спортивные соревнования к дню здоровья».	<i>1</i>		<i>1</i>
	Внутри школьные соревнования.			
	Тема: «Спортивные соревнования республиканские» март	<i>1</i>		

				1
V	Раздел: «Аттестация».	1	-	1
V.1	Тема: «Аттестация ».	1	-	1
V.1.1	Тестирование, контрольное упражнение.	1	-	1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	дата
Первая четверть – 8 ч		
1	Техника безопасности. Хватка ракетки. Стойки и перемещения теннисиста.	
2	Правила игры. Набивание мяча.	
3	Техника подачи справа.	
4	Подача, прием подачи.	
5	Защита подставкой. Подача, прием подачи.	
6	Подставка справа и слева.	
7	Подача накатом справа.	
8	Удар накатом справа. Учебная игра.	
Вторая четверть – 8 ч		
1	ТБ. Подача накатом справа.	
2	Подача накатом слева.	
3	Учебная игра.	
4	Удар накатом справа.	
5	Удар накатом слева.	
6	Удар с боковым вращением справа.	
7	Удар с боковым вращением слева.	
8	Учебная игра.	
Третья четверть- 10 часов		
1	ТБ. Подача накатом справа.	
2	Подача справа подрезкой.	
3	Серийные удары справа.	
4	Подача накатом слева.	
5	Серийные удары слева.	
6	Подача подрезкой справа.	
7	Подача подрезкой слева.	
8	Чередование ударов накатом и подрезкой.	
9	Перемещение у стола.	
10	Правила игры. Учебная игра.	
Четвертая четверть- 9 часов		
1	ТБ. Подача справа и слева	
2	Учебная игра. Судейство.	

3	Накаты справа и слева.	
4	Накаты справа и слева	
5	Учебная игра. Судейство.	
6	Подрезки справа и слева.	
7	Учебная игра. Судейство.	
8	Чередование ударов накатом и подрезкой.	
9	Турнир на первенство кружка. Подведение итогов.	

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- идентифицирует себя как гражданин Российской Федерации;
- осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;
- уважает и принимает традиции Дворца, объединения;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- имеет опыт участия в физкультурно-оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятиях;
- принимает активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях и самостоятельно играет в настольный теннис.

Метапредметные результаты:

- умеет ставить учебную задачу, определять последовательность действий с учетом конечного результата;
- умеет контролировать, объективно оценивать и корректировать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и конечным результатом;
- умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- умеет находить компромиссы, общие решения, разрешать конфликты;
- умеет формулировать, аргументировать и достаточно полно и точно выражать свои мысли, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности в секции, сборной команде, группе.

Предметные результаты

- имеет представление о физической культуре и спорте в России, Республике Коми, Сыктывкаре, ДТДиУМ, о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- знает историю развития классического настольного тенниса в России, Республике Коми, Сыктывкаре, ДТДиУМ и роль данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- знает и владеет специальными понятиями и умениями по технике и тактике игры в настольный теннис;

- знает правила игры и соревнований;

- имеет опыт судейской практики;

- знает причины и правила предупреждения травматизма на занятиях настольного тенниса;

- осознанно выполняет правила поведения, техники безопасности, правила личной безопасности в повседневной жизни;

- умеет систематически наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс), величину физических нагрузок,

- выполнение норм общей и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.2 Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

1) Наличие спортивного зала для занятий по программе.

2) Перечень оборудования, инструментов и материалов, которые предоставляются учреждением для реализации программы:

- столы для настольного тенниса
- бортики
- сетки
- ракетки игровые (любительские, для новичков)
- ракетки без резины для работы на тренажерных колесах
- колеса тренажерные
- мячи для большого тенниса
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- мячи набивные
- скакалки
- гантели 200-500 гр.
- секундомер
- видеодиски с техническими приемами игры

3) Материальное обеспечение, которое могут приобрести родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся для реализации программы в полном объеме:

- рекомендуемый личный спортивный инвентарь: ракетка для игры в настольный теннис с мягкими накладками, чехол твердый.
- перечень расходного материала: мячи теннисные пластиковые для игры в настольный теннис с маркировкой «40 +».

4) Требования к форме:

- футболка, шорты;
- кроссовки или кеды с плотной подошвой и закрытым носом, защита для голени.

2. Информационное обеспечение:

нормативно-правовые документы (Приложение № 1);

справочная учебно-методическая литература и периодические издания;

учебно-методический комплект (УМК);

наглядные пособия по технике выполнения ударов.

3. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы физкультурно-спортивной направленности, необходим педагог, имеющий высшее физкультурное образование и знающий специфику направления.

2.3 Формы контроля/аттестации

Основными формами текущего контроля являются: упражнения, тесты, игры со счетом. По завершению каждого уровня предусмотрена промежуточная аттестация, по завершению 1 года обучения – итоговая.

2.4 Оценочные материалы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Критерии оценивания, вид аттестации
Выявление уровня освоения программного материала после освоения первого полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Критерии Оценивания, текущий контроль
Выявление уровня освоения программного материала после	Тест, упражнение, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-	(Подробно критерии представлены в приложении № 1-5)

освоения второго полугодия.		тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Промежуточная аттестация
-----------------------------	--	--	--------------------------

2.5 Методическое обеспечение программы

1. Методологической основой Программы «Настольный теннис» является **идея личностно-ориентированного подхода**. Данная идея способствует самоопределению и самореализации личности учащегося на основе **научно-педагогических принципов**. Данные **принципы**: научности, системности, последовательности, доступности и посильности; дифференциации и индивидуализации, наглядности, сочетания различных форм обучения, принцип последовательного усложнения, принцип учета возрастных особенностей регулируют учебно-воспитательный процесс, который направлен на удовлетворение потребностей учащегося в физическом и умственном развитии.
2. Идея личностно-ориентированного подхода реализуется посредством применения **педагогических технологий** таких как: *игровые технологии*, куда входят подвижные, спортивные игры, игровые задания: «Утки и охотники», «Перестрелка», «Бадминтон», «Паровозик», «Солнышко», направлены на формирование межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности. *Технологии группового обучения*, спарринги, игры со счетом, направлены на развитие познавательной деятельности учащихся, коммуникативных умений и интеллектуальных способностей. *Здоровье сберегающие технологии*, способствуют сохранению и укреплению здоровья, формируют представление о здоровье как ценности, мотивируют учащихся на ведение здорового образа жизни. Это беседы и рассказы, о правильном и здоровом питании, о вреде курения, о ведении здорового образа жизни. *Информационные технологии*, направленные на спектр различных программных и технических средств, необходимых для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видео ресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о настольном теннисе), размещены в группе ВК «Настольный теннис».
3. На занятиях настольным теннисом используют **методы**, доступные для восприятия всех возрастных категорий учащихся, которые помогают усвоению техники и тактики игры. *Словесные методы*: объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания. *Практические методы*: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка, наблюдение. *Наглядные методы*: показ,

демонстрация педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений соревнований. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется 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).

4. Основной формой организации учебного процесса являются **учебно-тренировочные занятия**. Они строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные предметные знания и метапредметные умения. В *подготовительную часть* занятия входит разминка, цель - разогреть мышцы, юные спортсмены выполняют упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. *Основная часть* занятия направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет. *Заключительная часть* занятия включает подведение итогов занятия, где проводится краткий анализ работы, делаются соответствующие выводы и рекомендации.
5. Помимо учебно-тренировочных занятий в объединении «Волшебный удар» проводятся турниры и соревнования по настольному теннису, учащиеся выходят на соревнования и на другие спортивные объекты города Сыктывкара Республики Коми.
6. Модуль «Здоровый образ жизни» способствует решению задач в области осознанного отношения к жизни как к ценности, раскрывает перед учащимся основы духовных и физических возможностей человека, что выражено в формах бесед, акций, фотовыставок, спортивных праздников и досугов. Познавательные беседы, такие как «Правильное и здоровое питание», «Режим дня юного теннисиста», «Инструктажи по технике безопасности» и ряде других тематических инструктажей, расширяют познание учащихся о своем здоровье и способствуют его сохранению.
7. Одним из важных направлений является социально-педагогическая деятельность с семьей учащихся. Работа с семьей выстраивается через непосредственное взаимодействие с родителями, (законными представителями) и лицами, их заменяющими. Посредством организации совместной соревновательной и учебной

деятельности, привлечения внимания родителей к вопросам воспитания и обучения, формируется дружный коллектив родителей- единомышленников и отражается в модуле «Семья». Основной формой работы с семьей являются родительские собрания, где звучат вопросы о совместных планах на учебный год, итогах реализации программы по окончании учебного года; требованиях к внешнему виду, особенностях психологического настроения на занятиях и соревнованиях. Кроме того, активно используются формы работы с семьей, как совместные досуги: «Играем в настольный теннис всей семьей», «Папа, мама, я - спортивная семья». Широко используются индивидуальные консультации по запросам родителей в вопросах поведения, характера причин утомляемости, профилактике вредных привычек; успеваемости, эстетике внешнего вида. Создаются условия по активизации участия родителей, как помощников и участников образовательного процесса. Например, родительский комитет секции «Волшебный удар», организуют видео съемки тренировочной и соревновательной деятельности, формирует отзывы о работе секции, которые располагаются в социальной сети «ВКонтакте» в группе школы.

8. С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы для учащихся предусмотрены часы работы с информационными ресурсами: видео просмотры встреч сильнейших теннисистов мира, Европы, России, просмотр основных техник и тактик игры, сложных подач, исследовательская деятельность, составление проектов, анализа игры с предполагаемым соперником.

9. III. Список литературы **10. 3.1 (для педагога)**

11. 1. Амелин, Л. Н. Настольный теннис / Л. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 198с.
12. 2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные секции и кружки. - М.: Просвещение, 1986. – 323с.
13. 3 .Барчукова, Г.В. Настольный теннис: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 2007. – 231с.
14. 4. Вартамян, М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / М.М. Вартамян, В.В. Команов. – М., 2010. – 176с.
15. 5. Гринберг, Г. Настольный теннис: техника, тактика, методика обучения/ под ред. И. Москвича. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1973. - 198с.

16. 6. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2012. – 58с.
17. 7. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012. – 68с.
18. 8. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2009. – 98с.
19. 9. Лян Чжо-Хуэй. Настольный теннис: учебное пособие/ Лян Чжо-Хуэй, Фу Ци-Фан. – М.: Физкультура и Спорт, 1960. – 156с.
20. 10. Настольная книга учителя физической культуры/ под. Ред. А.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 234с.
21. 11. Настольный теннис: правила соревнований. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. - 58с.
22. 12. Настольный теннис: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 98с.
23. 13. Орман, Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 98с.
24. 14. Серкова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серкова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989. – 96с.
25. 15. Худец, Р. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: ООО «Виста-Спорт», 2005. – 156с.
26. **Электронные ресурсы локального доступа:**
27. 1. Кондрич, М. Настольный теннис: основные упражнения / М. Кондрич, Р. Худец, Н. 2. Каркович [Электронный ресурс]. – М.: ООО «Компания Виста спорт», 2006. - 1 электрон. опт. диск (DVD): зв., цв.; 12 см.
28. 3. Кондрич, М. Настольный теннис: тренировка с большим количеством мячей/ М. 4. Кондрич, Р. Худец, Н. Каркович [Электронный ресурс]. – М.: ООО «Компания Виста спорт», 2006. -1 электрон. опт. диск (DVD): зв., цв.; 12 см.
29. 5. Кондрич, М. Настольный теннис: физическая подготовка игроков в настольный теннис/ 6. М. Кондрич, Г.Ф. Мандич [Электронный ресурс]. – М.: ООО «Компания Виста спорт», 2006. – 1 электрон. опт. диск (DVD): зв., цв.; 12 см.
30. **3.2. Для детей и родителей**
31. 1. Амелин, Л. Н. Настольный теннис / Л. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. -198с.
32. 2. Байгулов, Ю. Н.. Основы настольного тенниса / Ю. Н. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и Спорт, 1979. – 112с.
33. 3. Балайшите, Р. От семи до... / Р. Балайшите. – М.: ФИС, 1984. – 78с.

34. 4. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 1989. – 66с.
35. 5. Настольный теннис: правила соревнований. - М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 58с.
36. 6. Серкова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серкова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989. -96с.
37. 7. Худец, Р. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: ООО «Виста-Спорт», 2

38. 3.3. Электронные ресурсы удаленного доступа:

39. 1. Сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tfr.ru/>
40. 2. Федерация настольного тенниса Республики Коми (ФНТ РК) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club137917169>
41. 3. «Топ-спин», клуб настольного тенниса в г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://vk.com/topspinkomi>
42. 4. Официальный сайт МАУДО «Дворец творчества» г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dvoreckomi.ru/>
43. 5. МАУДО «Дворец творчества» г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/dvorec11>
44. 6. Настольный теннис «Маленькая ракетка» г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club57847496>