

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Товарковская средняя общеобразовательная школа №1»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МКОУ «Товарковская СОШ 1»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Кузина  
31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Товарковская СОШ 1»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Абрамова  
Приказ №100/10 от 31.08.2023г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
МКОУ «Товарковская СОШ 1»  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

Уровень сложности: базовый  
Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 2 года (432 часа)

Автор:  
Базаров Константин Фёдорович,  
педагог дополнительного  
образования

п. Товарково, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ТОВАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1",**  
Абрамова Елена Анатольевна, Директор

14.09.23 12:55 (MSK)

Сертификат 10DA4EF2DBE904C9859CF5C8BC772149

# 1. Комплекс основных характеристик

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к здоровью» (далее Программа) является модифицированной, составлена на основе программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** Государственный язык РФ – русский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к здоровью» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 32 марта 2022, №678 –р);
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»);
- Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
- Уставом МКОУ «Товарковская СОШ 1»;
- Локальными нормативными актами МКОУ «Товарковская СОШ 1».

**Уровень сложности Программы:** базовый.

### **Актуальность Программы**

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью.

Актуальность Программы базируется также на потенциале образовательной организации (теннисный зал) и на запросе обучающихся и их родителей (законных представителей).

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Категория и возраст детей:**

1-й год обучения: 7-13 лет;

2-й год обучения: 8-14 лет.

На первый год обучения принимаются все желающие. На 2-й год обучения принимаются дети и сдавшие нормативы промежуточной аттестации по теннису за первый год обучения.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП – организация образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

**Срок реализации Программы – 2 года.**

**Продолжительность реализации Программы – 432 часа:**

1-й год обучения – 216 часов;

2-й год обучения – 216 часов.

**Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.**

**Формы занятий:** аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. При совпадении у обучающегося занятий в другом объединении составляется индивидуальная карта занятости, согласно которой обучающемуся дается индивидуальное (самостоятельное) задание.

**Формы проведения занятий:** лекции, беседы, практические занятия, соревнования.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями в 10 минут.

**Форма обучения:** очная.

## **1.2. Цель, задачи**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

## Задачи Программы

### Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

### Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### Воспитательные:

- способствовать развитию физической активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

## 1.3. Содержание Программы

### Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Путь к здоровью». Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Тестирование
2	Физическое воспитание. Общефизическая подготовка	30	2	28	Сдача нормативов
3	Основы теннисной игры	32	10	22	Контрольные упражнения
4	Специальная подготовка	42	2	40	Педагогическое наблюдение
5	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
6	Техническая подготовка	40	10	30	Контрольные упражнения

7	Тактика игры	36	8	28	Педагогическое наблюдение
8	Учебные игры	30		30	Соревнование
9	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
	Итого	216	33	183	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Путь к здоровью». Инструктаж по технике безопасности

Теория: Ознакомление обучающихся с содержанием Программы. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика: Тестирование.

#### Раздел 2. Физическое воспитание. Общефизическая подготовка

Теория: Основные знания в разделе физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Правильная регулировка физической нагрузки.

Практика: Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Сдача нормативов.

#### Раздел 3. Основы теннисной игры

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

Практика: Обучение технике хвата теннисной ракетки.

Жонглирование теннисным шаром.

Передвижение теннисиста по кругу, на месте, в стойке без ракетки.

Подача мяча через сетку, на стене, удары и отбивы.

Контрольные упражнения.

#### Раздел 4. Специальная подготовка

Теория: Развитие двигательных способностей посредством игры в теннис.

Развитие координации, физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.

Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития выносливости.  
Упражнения для развития гибкости.  
Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

## **Раздел 5. Промежуточная аттестация.**

Практика: Контрольные упражнения.

## **Раздел 6. Техническая подготовка**

Теория: Совершенствование техники подачи мяча теннисной ракеткой.

Жонглирование теннисным мячом.

Передвижения теннисиста.

Стойка теннисиста.

Основные виды вращения мяча.

Подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»;
- удар с нижним вращением – «подрезка»;
- удар с верхним вращением «накат».

Совершенствование подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа.

Практика: Совершенствование техники подачи мяча теннисной ракеткой.

Упражнения «Жонглирование теннисным мячом».

Совершенствование передвижений теннисиста.

Совершенствование подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Совершенствование ударов по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»;
- удар с нижним вращением – «подрезка»;
- удар с верхним вращением «накат».

Совершенствование подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа.

Контрольные упражнения.

## **Раздел 7. Тактика игры**

Теория: Подачи мяча:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Удары атакующие, защитные.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Практика: Совершенствование подачи мяча:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Совершенствование приема подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Совершенствование ударов атакующих, защитных.

Совершенствование ударов, отличающихся по длине полета мяча.

Совершенствование ударов по высоте отскока на стороне соперника.

## **Раздел 8. Учебные игры**

Практика: Парные игры.

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего.

Соревнование.

## **Раздел 9. Промежуточная аттестация.**

Практика: Контрольные упражнения.

### **Учебный план второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	2	1	1	Тестирование
2	<b>Физическое воспитание. Общефизическая подготовка</b>	30	2	28	Сдача нормативов
3	<b>Практика теннисной игры</b>	32		32	Контрольные упражнения
4	<b>Специальная подготовка</b>	42	2	40	Педагогическое наблюдение

5	Промежуточная аттестация	2		2	Контрольные упражнения
6	Техническая подготовка.	40		40	Контрольные упражнения
7	Тактика игры	36	2	34	Педагогическое наблюдение
8	Учебные игры	30		30	Соревнование
9	Итоговая аттестация	2		2	Контрольные упражнения
	Итого	216	7	209	

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Практика: Повторение базовых приемов первого года обучения. Тестирование.

#### Раздел 2. Физическое воспитание. Общефизическая подготовка

Теория: Повторение основных знаний в разделе физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Правильная регулировка физической нагрузки.

Практика: Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Сдача нормативов.

#### Раздел 3. Практика теннисной игры

Практика: Жонглирование теннисным шаром на месте.

Жонглирование теннисным шаром в движении.

Совершенствование жонглирования теннисным шаром.

Наработка ударов по стенке 15-20 раз.

Совершенствование ударов на стенке теннисным шаром.

Передвижение теннисиста по прямой и по кругу.

Поддача теннисного шара (толчок через сетку).

Отработка удара накатом справа на месте.

Отработка удара накатом слева на месте.

Поддача и отбив теннисного шара через сетку.

Отработка наката слева/справа у стены в движении.

Прием теннисного шара подрезкой справа.

Совершенствование подрезки справа.

Прием теннисного шара подрезкой слева.

Совершенствование подрезки слева.



Отработка ударов накатом и подрезки справа и слева.  
Контрольные упражнения.

#### **Раздел 4. Специальная подготовка**

Теория: Развитие двигательных способностей посредством игры в теннис.  
Развитие координации, физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.  
Практика: Упражнения для развития прыжковой ловкости.  
Упражнения для развития силы.  
Упражнения для развития выносливости.  
Упражнения для развития гибкости.  
Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

#### **Раздел 5. Промежуточная аттестация.**

Практика: Контрольные упражнения.

#### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Практика: Удары по теннисному шару с нижним вращением.  
Удары с боковым вращением.  
Отработка ударов с верхним вращением.  
Поддача теннисного шара «маятник».  
Отработка подачи «челнок».  
Отработка подачи «веер».  
Отработка подачи «бумеранг».  
Отработка подачи «толчок».  
Набивка теннисного шара от стены 10-12 раз.  
Поддача и отбив мяча через сетку.  
Удар с верхним вращением «накат».  
Удар с нижним вращением «подрезка».  
Отработка подачи по диагонали.  
Поддача мяча «восьмерка».  
Поддача мяча в один угол стола.  
Поддача по подставке справа.  
Поддача по подрезке справа.  
Отработка удара накатом справа.  
Отработка удара накатом слева.  
Двухсторонняя игра.  
Контрольные упражнения.

#### **Раздел 7. Тактика игры**

Теория: Поддачи мяча:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;

- защитным.

Удары атакующие, защитные.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Практика: Совершенствование подачи мяча:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Совершенствование приема подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Совершенствование ударов атакующих, защитных.

Совершенствование ударов, отличающихся по длине полета мяча.

Совершенствование ударов по высоте отскока на стороне соперника.

## **Раздел 8. Учебные игры**

Практика: Парные игры.

Игра защитника против атакующего.

Игра атакующего против защитника.

Игра атакующего против атакующего.

Соревнование.

## **Раздел 9. Итоговая аттестация.**

Практика: Контрольные упражнения.

### **Планируемые результаты освоения Программы:**

#### предметные:

В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся **будут знать:**

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований;
- технические приемы в настольном теннисе;
- основы судейства в настольном теннисе;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся **будут уметь:**

- провести специальную разминку для теннисиста;
- применять различные приемы техники настольного тенниса;
- применять приемы тактики игры в настольный теннис;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
- выполнять накат справа и слева по диагонали;
- выполнять накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- выполнять накат справа и слева в один угол стола;
- правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся **будут знать:**

- правила игры в настольный теннис;
- удар накато́м справа и слева в движении;
- прием мяча с подрезкой справа и слева;
- подачи мяча «челнок», «бумеранг», «толчок», «вейер».

В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся **будут уметь:**

- играть в настольный теннис по правилам;
- применять накаты справа и слева во время учебной игры;
- применять приемы игры с подрезкой мяча во время учебной игры;
- применять приемы подачи мяча «челнок», «бумеранг», «толчок», «вейер» во время учебной игры.

личностные:

В результате освоения Программы у обучающихся:

- будут развиты физкультурно-спортивные способности;
- будет развита координация движений, быстрота реакции и ловкость;
- будет повышена общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- будет развита коммуникабельность в результате коллективных действий.
- повысится уровень противостояния организма к стрессовым ситуациям.

метапредметные:

В результате освоения Программы обучающиеся:

- получают навыки самостоятельности;
- будут стремиться к самообразованию;
- будут обладать развитыми психофизиологическими процессами (восприятия, мышления, внимания, памяти, наблюдения и сравнения).

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график:

Составляется ежегодно. Вынесено в отдельный документ.

## **Условия реализации Программы:**

### **1. Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по Программе, должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым школой, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Через каждые три года педагог проходит обучение на курсах повышения квалификации. Занимается самообразованием в соответствии с современными требованиями.

Владеет информационно-коммуникационными технологиями.

### **2. Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проходят в школьном спортивном зале.

Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- теннисные столы – 3 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

### **3. Информационное обеспечение:**

Справочная литература по настольному теннису.

Журнал «Настольный теннис».

Видео- и фотоматериалы.

Интернет источники.

**Формы аттестации, контроля для определения результативности усвоения Программы:** тестирование, контрольные упражнения, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования.

Данная Программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

Данная Программа не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные образовательные технологии не используются при реализации Программы.

### Оценочные материалы

Результат Программы	Направление диагностики	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики
1	2		3	4	5
<b>Обучение</b>	Теоретические и практические ЗУН	7-13 лет	<p>В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся <b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила игры в настольный теннис;</li> <li>– правила проведения соревнований;</li> <li>– технические приемы в настольном теннисе;</li> <li>– основы судейства в настольном теннисе;</li> <li>– как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>– что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>– о положении дел в современном настольном теннисе.</li> </ul> <p>В результате освоения Программы первого года обучения обучающиеся <b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– провести специальную разминку для теннисиста;</li> <li>– применять различные приемы техники настольного тенниса;</li> <li>– применять приемы тактики игры в настольный теннис;</li> <li>– самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;</li> <li>– выполнять накат справа и слева по диагонали;</li> <li>– выполнять накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;</li> <li>– выполнять накат справа и слева в один угол стола;</li> <li>– правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные упражнения, соревнования	Проведение наблюдения, проведение тестов, проведение контрольных упражнений, соревнований

		8-14 лет	<p>В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся <b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила игры в настольный теннис;</li> <li>– удар накатом справа и слева в движении;</li> <li>– прием мяча с подрезкой справа и слева;</li> <li>– подачи мяча «челнок», «бумеранг», «толчок», «вейер».</li> </ul> <p>В результате освоения Программы второго года обучения обучающиеся <b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть в настольный теннис по правилам;</li> <li>– применять накаты справа и слева во время учебной игры;</li> <li>– применять приемы игры с подрезкой мяча во время учебной игры;</li> <li>– применять приемы подачи мяча «челнок», «бумеранг», «толчок», «вейер» во время учебной игры.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные упражнения, соревнования	Проведение наблюдения, проведение тестов, проведение контрольных упражнений, соревнований
Развитие	Особенности личностной сферы	7-14 лет	Познавательный интерес обучающихся к физкультурно-спортивной направленности	Педагогическое наблюдение	Проведение наблюдения
			Физкультурно-спортивные способности	Проведение контрольных упражнений	Контрольные упражнения
			Волевые способности	Педагогическое наблюдение	Проведение наблюдения
Воспитание	I. Самоорганизация свободного времени	7-14 лет	Потребность в продуктивном проведении досуга	Педагогическое наблюдение, анализ анкетирования	Проведение наблюдения, анкеты «Моё свободное время»

	II. Формирование здорового образа жизни	7-14 лет	Формирование духовных качеств подрастающего поколения	Педагогическое наблюдение	Проведение наблюдения
			Профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма	Анкетирование	Проведение анкетирования



## Методическое обеспечение Программы

### Методы обучения и воспитания

На каждом этапе реализации Программы используется самый широкий спектр методов и средств обучения, обеспечивающих усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы и средства обучения педагог выбирает в соответствии с поставленными задачами, учётом особенностей содержания и возможностей обучающихся, что способствует максимально возможной эффективности обучения в соответствующих условиях.

При реализации Программы применяются разнообразные *методы*:

I. Методы организации занятия и процесса обучения

По источнику материала: словесные, наглядные, практические, мультимедийные.

По характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.

По логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.

По степени взаимодействия педагога и обучающихся: пассивные, активные и интерактивные.

II. Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, анализ участия обучающихся в соревнованиях.
- диагностика.

III. Методы организации рефлексии.

### Методические особенности

*Методическими особенностями* занятий по Программе является:

- деятельностный подход;
- интегрированность с другими учебными предметами;
- дифференцированный подход;
- наличие активной практической части;
- обучение «в сотрудничестве».

### Принципы обучения и воспитания

Обучение по данной Программе строится на следующих *принципах обучения и воспитания*:

- *Принцип культуросообразности* (учет условий, в которых находится человек, а также культуры данного общества).
- *Принцип гуманизации* (последовательное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, гуманный характер отношений между участниками образовательной деятельности. Реализация этого принципа оказывает существенное влияние на становление человека, на все аспекты его социализации).

- **Принцип дифференциации** (учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).
- **Принцип персонализации** (учёт личностных характеристик и возможностей обучающихся).
- **Принцип систематичности и последовательности** (знания, умения и навыки формируются в системе, в определенном порядке).
- **Принцип доступности** (построение обучения на уровне реальных учебных возможностей, чтобы обучаемые не испытывали интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье).
- **Принцип наглядности** (обучение с опорой на чувственный опыт детей).
- **Принцип сочетания различных методов и средств обучения** (выбор наилучшего сочетания методов и средств обучения).
- **Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития** (осмысленность приобретенных знаний, обеспечение действенности знаний, умений и навыков, а также способов поведения, то есть их практической направленности, обращенности к решению жизненных проблем).

#### **Методические материалы**

- методические разработки занятий;
- методическая литература для теоретических и практических занятий.

#### **Дидактические материалы**

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

#### **Список литературы, использованной для разработки Программы**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2004г.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2007г.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 2012г.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2014г.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 2015г.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 2006г.
7. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 2008г.

## Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2004г.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2007г.
3. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2014г.
4. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 2015г.
5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 2006г.