

Управление образования администрации МО Оренбургский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области»

Принята на заседании
методического совета
от «20» мая 20 25 г.

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУДО
СПШ Оренбургского района
 Иванов О.М.

«20» мая 20 25 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72

Автор-составитель:
Морозюк Валерий Александрович,
Тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	7
	1.3. Актуальность программы	7
	1.4. Отличительные особенности программы	7
	1.5. Педагогическая целесообразность	8
	1.6. Адресат программы	8
	1.7. Объем и сроки освоения программы	9
	1.8. Формы организации образовательного процесса	9
	1.9. Режим занятий	10
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	10
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
	3.1. Учебный план	12
	3.2. Содержание учебного плана	12
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
2.1	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ	20
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	23
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	25
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	29
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки	29
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения специальной физической подготовки	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Карта педагогического мониторинга	32
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся	33

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно – оздоровительном этапе.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

1.1. Направленность программы

Программа «Настольный теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на приобретение теоретических, практических навыков в лыжных гонках, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)*»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области.

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

1.2. Уровень программы.

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы смешанного боевого единоборства.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

1.3. Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

1.4. Отличительные особенности

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие учащихся в спортивных соревнованиях различных единоборств. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Настольный теннис» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису, А.И.Каплин, г.Апшеронск, 2020 г.
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», А.О. Кострикина, г.Мурманск, 2020 г.
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», Н.Н.Польгуй, г.Смоленск, 2021 г.

1.5. Педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и

других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.6. Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся с 6 - 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена

возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние легкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

В среднем школьном возрасте учащиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно

мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Легкая атлетика», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

1.8. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

1.9. Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия

рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

2. Цель и задачи программы

Цель - развитие физических качеств, оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/ п	Раздел/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Знания о физической культуре					
1	Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	1	1	-	Тестирование
2	История развития и возникновения настольного тенниса	1	1	-	Опрос
4	Правила игры	2	2	-	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
5	Общая физическая подготовка	10	1	9	Нормативы
6	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Нормативы
7	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	32	2	30	Выполнение заданий
9	Правила игры, соревнования и система их проведения	8	2	6	Анализ участия в соревнованиях
Физическое совершенствование					
10	Подготовка и участие в соревнованиях	6	-	6	Анализ участия в соревнованиях
	Всего часов	72	9	63	

3.2. Содержание учебного плана

1. Комплектование группы

Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.

Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

Сдача нормативов по ОФП.

2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Упражнения «школы мяча».

Воспитание скоростных и координационных способностей.

Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке.

Подвижные игры с мячом.

Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».

Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.

Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).

3. Обучение ударам с отскока.

Удар толчок слева с отскока на месте.

Упражнения «школы мяча».

Имитация удара толчок слева.

Удары с наброса учителя.

Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.

Обучение удару срезка слева с отскока на месте.

Упражнения «школы мяча».

Имитация удара срезка слева.

Удары с наброса педагога.

Обучение удару срезка слева с отскока.

Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.

Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча».

Воспитание координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой.

Отрабатывание ударов в парах.

Упражнения на координацию.

Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

Промежуточное тестирование Тестирование теннисных умений.

4. Обучение ударам с перемещением.

Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Имитация подхода к удару.

Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
Игра «Линии».

Обучение ударам с перемещением.

Удар справа срезкой с отскока в движении.

Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).

Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.

Имитация подхода к удару.

Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.

Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).

Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.

Воспитание скоростных и координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку.

Обмен ударами на полу в парах.

Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

Беговые и прыжковые упражнения.

5. Обучение основным стойкам теннисиста.

Обучение перемещениям по площадке.

Обучение работе ног при ударах справа в движении.

Стойки для ударов справа.

Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.

Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.

Воспитание скоростных и координационных способностей.

Подготовка к тестированию.

Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.

Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений.

Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.

Итоговое тестирование. Тестирование теннисных умений

6. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.

Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Обучение простейшему ведению счета.

Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

7. Игры со счетом.

Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

Сдача нормативов по ОФП. Итоговое занятие.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Вводное занятие: Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности. Сдача нормативов по ОФП	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Сдача нормативов
2		По расписанию	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Педагогическое наблюдение
3		По расписанию	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Беседа, устный опрос.
4		По расписанию	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
5		По расписанию	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
6		По расписанию	Обучение ударом с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара толчок слева. Удары с наброса тренера. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Беседа, устный опрос.
7		По расписанию	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча,	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Беседа,

			удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча «Мяч соседу».				устный опрос.
8		По расписанию	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос Текущий контроль
9		По расписанию	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «Школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Беседа, устный опрос.
10		По расписанию	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Имитация удара срезка слева. Удары с наброса педагога.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
11		По расписанию	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа.
12		По расписанию	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса педагога.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение.
13		По расписанию	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Воспитание координационных способностей. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение

			координацию.				
14		По расписанию	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Воспитание координационных способностей. ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры «Пустая ракетка», «Прыгуны».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Тестирование
15		По расписанию	Промежуточное тестирование теннисных умений	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Тестирование
16		По расписанию	Промежуточное тестирование теннисных умений	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Тестирование
17		По расписанию	Удар с резкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку на полу с партнером. «Игра Линии».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение.
18		По расписанию	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с резкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов с резкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры «Каракатица», «Рыцарский бой».	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа, устный опрос. Педагогическое наблюдение.
19		По расписанию	Обучение ударам с перемещением Удар справа с резкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов с резкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение.

			«Каракатица», «Рыцарский бой».				
20		По расписанию	Обучение ударам с резкой справа с перемещением вдоль стола. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Подвижные игры «Горячая картошка»	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
21		По расписанию	Обучение ударам с резкой справа с перемещением вперед-назад. Выполнение ударов с резкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры «Горячая картошка»	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение. Рефлексия.
22		По расписанию	Обучение ударам с резкой справа с перемещением вперед-назад. Выполнение ударов с резкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры «Горячая картошка»	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
23		По расписанию	Обучение ударам с резкой справа с перемещением вперед-назад. Выполнение ударов с резкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры «Горячая картошка»	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
24		По расписанию	Обучение ударам с резкой справа и слева в сочетании. Воспитание ударов с резкой справа и слева в тренировочную стенку.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа. Практическая работа. Педагогическое наблюдение
25		По расписанию	Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры «Гонка мячей», «Нападающие и защитники». Беговые и прыжковые упражнения.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26		По расписанию	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическая работа. Педагогическое наблюдение

			по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.				ое наблюдение
27		По расписанию	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28		По расписанию	Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакций, быстроту начала движения, равновесие.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29		По расписанию	Тестирование теннисных умений	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Тестирование
30		По расписанию	Тестирование теннисных умений	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Тестирование
31		По расписанию	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32		По расписанию	Игры со счетом	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33		По	Игры со счетом	2	Групповое	Спортив	Педагогическ

		расписанию			ое занятие	ный зал	ое наблюдение
34		По расписанию	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Соревнования
35		По расписанию	Сдачи нормативов по ОФП	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов.
36		По расписанию	Итоговое занятие. Подведение итогов обучения.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Контрольные испытания. Сдача нормативов.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал, спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, мячи теннисные, мячи набивные, теннисные столы, учебно-методическая литература по настольному теннису, ракетки.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «настольному теннису» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области настольного тенниса, педагогики и психологии.

2.1 Воспитательный компонент программы

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Особенности организуемого воспитательного процесса: воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой

воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащимися потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в	

				приобретении новых знаний	
2	Духовно- нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско- патриотическое	210 лет со дня рождения М.Ю. Лермонтова, русского писателя и поэта	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		295 лет со дня рождения Александра Васильевича Суворова, русского полководца	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		315 лет со дня рождения Елизаветы I, русской	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о	

		императрицы		любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в Великой Отечественной войне	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

4. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Входной – тестирование (выявление уровня физического развития на начало обучения по программе).
- Текущий – педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия, соревнование.
- Промежуточный и итоговый – тестирование теннисных умений, прием контрольных нормативов (выявление уровня физического развития: декабрь, май).

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета МБУДО СШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

5. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема или раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Занятие, тренировка, беседа, тестирование, зачет, соревнование, сдача нормативов ОФП	Диалог, анализ, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос обучающихся, тестирование, рефлексия, сдача нормативов, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, соревнование	Игры, упражнения, коллективный, индивидуально - фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки возрастных тестовых испытаний по ОФП. Содержание	Зачет. Самоанализ, рефлексия, сдача контрольно-переводных нормативов,

				подвижных игр. Правила игры в теннис.	соревнования.
--	--	--	--	---	---------------

6.Список литературы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин. - Москва: Физкультура и спорт, 2021. - 184 с.
2. Байбородова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
3. Байбородова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 256 с.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - Москва: Физкультура и спорт, 2020. - 208 с.
6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf
7. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2022. - 642 с.
9. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.

Приложение 1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее 30 раз)

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Приложение 2

Упражнения специальной физической подготовки

1. Специальные упражнения:

для шейных позвонков:

круговое вращение головой; опускание головы с максимально сильным давлением на грудь; запрокидывание головы назад; «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

для рук и плечевых суставов:

рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища; рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз); вращение кистями рук; круговые вращения руками; сцепление рук «замочком» на спине; плечевые вращения.

для тазобедренных суставов и позвоночника:

наклоны вперед и назад прогнувшись; наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук); круговое вращение корпуса; круговые вращения таза; упражнения «дровосек» и «самолет».

для ног:

приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах; упражнения со скакалкой.

для мышц живота и укрепления пресса:

исходное положение – сидя на полу: удержание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях; руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными, руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги); движение ногами «велосипед»; упражнение «березка», из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к-коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения); из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы); из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола; стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками; выполнение «углов» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

2. **Силовые упражнения:**

подтягивание; прыжки «кенгуру» (колени к груди); упражнение «пляски вприсядку»; прыжки со скакалкой; выпрыгивание вверх из полного приседа; сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

Упражнения в парах (комплекс №2)

1. руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
2. стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
3. упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
4. прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
5. стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
6. исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

Приложение 3

Карта педагогического мониторинга

№ п/ п	ФИО обучающегося	Предметные результаты освоения программы				Метапредметные результаты освоения программы				Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы				Уровень освоения программы
		В	П	И	Итог	В	П	И	Итог	В	П	И	Итог	
1.	Иванов И.И.	3	2	2	7									

Сокращенные обозначения:

В-входной контроль

П- промежуточный

И –итоговый

Оценка уровня освоения программы (в баллах):

Слабо –2 балла

Удовлетворительно- 3 балла

Хорошо – 4 балла

Отлично – 5 баллов

Критерии определения результативности.

Общая оценка уровня освоения программы:

18 – 27 баллов – программа освоена на низком уровне;

28-36 баллов – программа освоена на среднем уровне;

37-45 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Группа: _____ Педагог: _____ Год обучения: _____

Дата заполнения _____

Условные обозначения:

да +

НЕТ -

иногда 0

[illegible]

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025