

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области  
«Школа-интернат №1 для обучающихся ограниченными возможностями здоровья»**

«Принято»  
Педагогический совет (протокол №1  
ГКОУ АО «Школа-интернат №1»  
от 28 августа 2024 г.)



**АДАптированная дополнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Направленность:** физкультурно-спортивный

**Уровень:** базовый

**Срок реализации:** 2 года

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет

Разработчик: Исмухамбетов Б.Б.

Власова О.В.

Астрахань,

2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I подгруппа.....	10
II подгруппа.....	17
Комплекс организационно-педагогических условий.....	24
Список литературы.....	39
Приложение 1.....	42

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) создана с учётом социального заказа в рамках национального проекта «Успех каждого ребенка» для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. 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 образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол от 03.09.2018 г. №10)

11. Государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 года №558-П

12. Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»

13. Распоряжение Правительства Астраханской области от 27.05.2024 года №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

14. Устав ГКОУ АО «Школа-интернат №1»;

15. Положение о дополнительном образовании в ГКОУ АО «Школа-интернат №1».

Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. Игровые виды спорта

способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Уровень программы** – стартовый, базовый

**Актуальность программы.**

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. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность программы.** Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Отличительные особенности программы** является ее коррекционно-развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Целью данной программы** является создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта (настольного тенниса).

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

#### **Образовательные:**

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники настольного тенниса;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

#### **Развивающие:**

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

### **Воспитательные:**

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

### **Коррекционные:**

- коррекция и развитие физических качеств;
- коррекция соматического состояния, обучение приемам само регуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

### **Профилактические:**

- профилактика травматизма на занятиях;
- профилактика девиантного поведения;
- профилактика обострений респираторных заболеваний.

### **Срок реализации программы.**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения, с детьми в возрасте от 12 до 17 лет в системе дополнительного образования.

1 подгруппа - 72 часа. Возраст: 12-13 лет.

2 подгруппа - 72 часа. Возраст: 14-17 лет.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет.

**Объем программы и сроки освоения.** Программа рассчитана на два года обучения: 1 год обучения – 72 часа; 2 год обучения – 72 часа.

### **Режим занятий.**

1 год обучения (1 подгруппа) - 2 раза в неделю по 1 часу (возраст обучающихся 12-13 лет);

2 год обучения (2 подгруппа) - 2 раза в неделю по 1 часу (возраст обучающихся 14-17 лет).

Набор обучающихся в группу по программам производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

## **Особенности организации и формы обучения**

### **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения - очная. Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх. При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности. При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах, обучающихся являющихся основным составом объединения. Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.



<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Содержание образовательной программы (1 подгруппа)

### Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	4	Устный опрос.
2.	Тактическая подготовка	4	20	24	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	Техническая подготовка	8	26	34	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Игровая подготовка	-	8	8	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5.	Итоговое занятие	-	2	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
Итого		14	58	72	

## Содержание образовательной программы

### Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.

Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов.

Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного

травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Основы техники и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки.

Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Строевые упражнения:

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

### **Техническая подготовка**

Основные технические приемы:

Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Способы передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки.

Способы держания ракетки: вертикальная хватка «пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».

Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

### **Тактическая подготовка.**

Техника нападения. Удары с верхним вращением: Накат, Топ-спин, Атакующий топ-спин, Скрутка.

Удары с нижним вращением: Подрезка, Срезка.

Удары без вращения: Удар сверху, Навес, Подставка.

Техники подачи: Подброс мяча, траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Организация деятельности</b>
<b>Тема: Вводное занятие. Техника безопасности</b>				
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2	Входной контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
2	Сведения об истории возникновения и развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	текущий контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
3	Изучение плоскостей вращения мяча. Моторика движений. Изучение хваток.	2	текущий контроль	В спортивном зале рекреация
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация

5	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
6	Техническая подготовка. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
7	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Техника	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
8	Совершенствование в технике.Игра-подача.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
9	Совершенствование в технике. Обучение подачи «Маятник».	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
<b>Тема: Защита в настольном теннисе. Тактическая подготовка.</b>				
10	Учебная игра с элементами подач.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
11	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
12	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техникаотскока мяча в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
13	Учебная игра с изученными элементами.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
14	Обучение техники «срезка» мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
15	Совершенствование техники срезки в игре.	1	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
<b>Тема: Изучение техники. Совершенствование.</b>				
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация

18	Соревнование в группах.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
21	Обучение техники «наката» в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
22	Изучение вращения мяча в «накате».	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
23	Обучение техники «наката» слева, справа.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
<b>Тема: Техническая и тактическая подготовка.</b>				
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
25	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
26	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
27	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
28	Применение «подставки» в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
29	Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
30	Контрольные упражнения.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
31	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация

32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
33	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
34	Игровая подготовка.	6	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
35	Турнир по настольному теннису на первенство команд школы.	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
36	Итоговое занятие. Игра в настольный теннис с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2	текущий контроль	В спортивном зале / рекреация
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

### Содержание образовательной программы (2 подгруппа)

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	4	Устный опрос.
2.	Тактическая подготовка	2	22	24	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	Техническая подготовка	4	24	28	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Игровая подготовка	-	14	14	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.



5.	Итоговое занятие	-	2	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
Итого		8	64	72	

## **Содержание образовательной программы**

### **Тактическая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

### **Техническая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

#### Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

### **Игровая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Упражнения по элементам. Тренинг.

#### Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

#### Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Формы контроля	Организация деятельности
<b>Тема: Вводное занятие. Техника безопасности</b>				
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2	Входной контроль	В спортивном зале. Самостоятельно
2	Сведения об истории возникновения и развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	текущий контроль	В спортивном зале. Самостоятельно
<b>Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка.</b>				
3	Изучение плоскостей вращения мяча. Моторика движений. Изучение хваток.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
5	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные)	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
6	Техническая подготовка. Тренировки сложных подач и их приёма.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
7	Имитационные упражнения. Активный приём подачи накатом.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация

8	Совершенствование в технике. Подрезка мяча справа и слева.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
9	Совершенствование в технике. Обучение подачи «Маятник».	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
10	Учебная игра с различными видами подачи.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
11	Восемь принципов выполнения удара.	1	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
12	Игра различными ударами безпотери мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
13	Стойка. Координация у стола.	1	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
14	Перемещение у стола.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
15	Совершенствование техники. Точность попадания.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
<b>Тема: Изучение техники. Совершенствование.</b>				
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
18	Соревнование в группах.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
21	Совершенствование техники «наката» в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
22	Тренировка техники вращения мяча в «накате».	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация

23	Совершенствование техники «наката» слева, справа.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
<b>Тема: Техническая и тактическая подготовка.</b>				
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
26	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
27	Тренировка техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
28	Применение «подставки» в игре.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
29	Тренировка техники выполнения «подставки» слева. Тренировка техники выполнения «подставки» справа	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
30	Контрольные упражнения.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
31	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
33	Тренировка техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
34	Игровая подготовка.	6	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
35	Турнир по настольному теннису на первенство команд школы.	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
36	Итоговое занятие. Игра в настольный теннис с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2	текущий контроль	В спортивном зале /рекреация
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

## Планируемые результаты

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы, материальное обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

<b>Материально-техническая база</b>	<b>Наличие</b>
Спортивный зал	18х9 м
Теннисный стол	2 шт.
Теннисные ракетки	10 шт.
Теннисные мячи	20 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Скакалки	15 шт.
Мяч баскетбольный	10 шт
Мяч футбольный	2 шт
Аптечка	1 комплект

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

## Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по настольному теннису проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.



## Механизм оценивания образовательных результатов

### Оценочные материалы

#### Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения		норматив	
	Единица измерения		мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5х6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземление на обе ноги	см	не менее 110	не менее 105
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

## **Методическое обеспечение**

### **Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

## **Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической

подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим расогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Спорт для детей с умственной отсталостью - это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Среди наиболее доступных спортивных игр с точки зрения социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями самым эффективным является настольный теннис. Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке. Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планирования тренировочной работы,

определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

### **Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

### **Методы тренировки**

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с игроками в

доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в настольном теннисе, весьма разнообразны. К ним относятся:

1) грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники подачи, скидки, удара, защиты и игры в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный игрок, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части снаряжения и экипировки и т.д.;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения удара тем или иным игроком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

3) применение различных механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма игрока, обеспечивающих выигрыш очка в свою пользу.

Методы практических упражнений ('специфические') принято условно подразделять на:

1) методы, преимущественно направленные на овладение основами техники игры в настольный теннис, а затем на ее совершенствование;

2) методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств игрока в настольный теннис.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств игрока. Специфические методы тренировки



характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

2. Методы переменного-интервальных упражнений:

- метод прогрессирующего упражнения;
- метод нисходящего упражнения;
- метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

- **Игровой метод** предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств игрока

в настольный теннис, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого игроку в процессе тренировок и соревнований.

В ходе тренировок в настольный теннис используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в настольном теннисе применяются специальные игры: «солнышко», «карусель», «Выбывание» и др.

- **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игры на счет с конкретно нацеленными заданиями (игра определенным ударом, со сменой зон, со сменой партнеров, в парах и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные игры, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед игроком, этапы и периоды подготовки, их квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм игрока особенно широко используется при работе с квалифицированными хорошо подготовленными спортсменами.

- **Специфические методы** тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовки игроков в настольный теннис - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

## **ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.**

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться игроки к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки игрока, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса.

Основными методами спортивно-оздоровительного этапа обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале игрок изучает технику игры в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику игры в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта.

**Стойка игрока в настольный теннис.** Овладение правильной стойкой. Многократное повторение основной стойки в простых условиях и упражнениях. Хватка ракетки.

**Жонглирование мячом.** Всевозможные броски, удары, жонглирование мячом с ракеткой (ладонной и тыльной стороной ракетки, приседая, в движении и т.д) и без ракетки с разных положений.

**Овладение базовой техникой работы ног.** Разучивание и многократное повторение на разных скоростях имитационных позиций, ударов. Упражнения со скакалкой.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Имитации передвижений, ударов со сменой зон, удары накатом, подрезки, скидки, придача мячу вращения. Игра(удары) с партнером по разным зонам теннисного стола.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники игры в целом с

одновременным развитием необходимых игроку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Как правило, обучение технике выполнения удара, перемещения проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения упражнения, игра ведется в одну, две партии, интервалы отдыха позволяют игроку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой игры условия постепенно усложняются.

### **Последовательность освоения отдельного удара, передвижения.**

При изучении отдельного элемента техники (подача, прием, атака, передвижение, удар, и т.д.) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование движения.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

### **Типовая последовательность освоения отдельного элемента**

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения движения в зависимости от условий игры и индивидуализации техники в соответствии с особенностями игроков.

3. Закрепление и совершенствование технического элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных игр. Закрепление навыка выполнения технического действия, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

**Режим обучения.** При обучении начинающих игроков очень важно соблюдать определенные правила (положения):

1. Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

2. Переходить к изучению последующего элемента техники движения, удара (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

3. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

4. На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

5. Перерывы между отдельными выстрелами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

6. Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

**Список использованной литературы и электронных образовательных ресурсов**

## **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. 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 образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014

№ 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол от 03.09.2018 г. №10)

11. Государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 года №558-П

12. Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»

13. Распоряжение Правительства Астраханской области от 27.05.2024 года №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

14. Устав ГКОУ АО «Школа-интернат №1»;

15. Положение о дополнительном образовании в ГКОУ АО «Школа-интернат №1».

#### **Литература для педагогов:**

1. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
2. Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Г.В.Барчукова, В.Н.Волков. — М., 1982.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.

4. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск 1996.
5. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
6. Настольный теннис. Программа. М., 2009

#### **Литература для обучающихся:**

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
5. Гнатюк Н.П. неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.

#### **Информационные ресурсы**

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>



## Приложение 1

### Календарный учебный график

на 2024-2025 учебный год

Месяц	Учебные недели	Количество учебных недель. Организация образовательного процесса
<b>I полугодие 2024 год</b>		
Сентябрь	02-06 сентября	Занятия по расписанию. 4 учебные недели Внутришкольные соревнования
	09-13 сентября	
	16-20 сентября	
	23-30 сентября	
Октябрь	01-04 октября	Занятия по расписанию 5 учебных недель. Проведение мониторинга качества образования – начальный этап.
	07-11 октября	
	14-18 октября	
	21-25 октября	
	28-31 октября	
Ноябрь	05-08 ноября	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха – 4 ноября 2024 г. (День народного единства) Внутришкольные соревнования
	11-15 ноября	
	18-22 ноября	
	25-29 ноября	
Декабрь	02-06 декабря	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 30 и 31 декабря 2024 г. Участие в Спартакиаде, посвященной Всемирному Дню инвалида
	09-13 декабря	
	16-20 декабря	
	23-27 декабря	
<b>Количество учебных недель в I полугодии</b>		<b>17 учебных недель</b>
<b>II полугодие 2025 год</b>		
Январь	13-17 января	Занятия по расписанию 3 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 01-12 января 2025 г. Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап. Внутришкольные соревнования
	20-24 января	
	27-31 января	
Февраль	03-07 февраля	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап
	10-14 февраля	
	17-21 февраля	
	24-28 февраля	
Март	03-07 марта	Занятия по расписанию 4 учебные недели.
	10-14 марта	
	17-21 марта	
	24-28 марта	
Апрель	01-04 апреля	Занятия по расписанию 5 учебных недель Внутришкольные соревнования
	07-11 апреля	
	14-18 апреля	
	21-25 апреля	
	28-30 апреля	
Май	05-07 мая	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительные дни отдыха – 1 и 2 мая (Праздник весны и труда), 8 и 9 мая (День Победы). Проведение мониторинга качества образования –
	12-16 мая	
	19-23 мая	

26-30 мая	итоговый этап
<b>Количество учебных недель в II полугодии</b>	<b>20 учебных недель</b>
<b>Количество учебных недель за год</b>	<b>36 учебных недель</b>

