

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»

454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21 т/ф 772-15-29; эл. почта internat011@rambler.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 6
от «16» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «С(К)ОШ
№ 11 г. Челябинска»

Н.В. Войниленко



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая про-
грамма
физкультурно-спортивной направленности

«Звонкая ракетка»

Срок реализации - 1 год
Возрастная категория 9 - 10 лет

Автор-составитель: Столярова Тамара Александровна,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Челябинск, 2023г

Содержание
АДООП «Настольный теннис»:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- воспитательный потенциал программы
- адресат программы
- психолого-педагогическая характеристика детей (тяжелые нарушения речи)
- объем программы
- формы организации образовательного процесса
- режим занятий

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Содержание программы

- Учебный план
- Содержание учебного плана

1.4 Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации

2.4. Методические материалы

2.5. Список литературы

Раздел 3. Приложения

Приложение №1.	Воспитательная работа по программе
Приложение №2.	Коррекционная работа по программе
Приложение №3.	Рекомендуемый режим занятий в организациях ДО
Приложение №4.	Таблица нормативов по ОФП (мальчики, девочки)
Приложение №5.	Таблица нормативов по СФП (мальчики, девочки)
Приложение №6.	Таблица нормативов по технико-тактической подготовке
Приложение №7.	Таблица «Реализация творческого потенциала»
Приложение №8	Календарь спортивно-массовых мероприятий
Приложение № 9	Учебно-тематический план
Приложение №10	Индивидуальные план-схемы занятий

Раздел 1. Комплекс основных характеристик АДОП «Настольный теннис»

1.1. Пояснительная записка.

На современном этапе развития и формирования личности человека большое значение придается интеллектуальному и физическому развитию человека. И по мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта в повседневном быте российского народа и составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи может помочь игра в настольный теннис – вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и разных стартовых возможностей. Этот вид спорта является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха и сохранения спортивного долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, доступностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации, реакции и скорости мышления у игроков. Занятия настольным теннисом помогают формировать у обучающихся такие качества как: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку и волю к победе.

Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Соревновательный характер игры, самостоятельность индивидуальных тактических действий, непрерывное изменение обстановки – удача или неуспех, вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха – не ослаблять борьбы, а при неудаче – не падать духом.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) разработана с целью формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни.

Правовой основой реализации программы «Настольный теннис» являются нормативно-правовые акты, регламентирующие структуру и содержания АДОП (смотри в разделе список литературы в пункте 2.5.1.).

Концептуальная основа: гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

- Научные труды отечественных и зарубежных ученых и представителей гуманистического направления в психологии и педагогике (И.П. Иванов, К.Д. Ушинский, Л.Л. Редько, Р.М. Чумичева, Н.К.Рерих, А. Маслоу);

- Публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированного, индивидуального подходов в педагогической практике (Е.В. Бондаревская, Р.М. Чумичева, Л.В. Грабовская).

Методическая основа:

- В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке из программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт» 2004г (авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. О.В. Матыцин);

- Методика определения результатов образовательной деятельности детей
//Дополнительное образование -2004 -№12, 2005 - №1.

Уровень освоения содержания программы – стартовый. Программа предполагает использование и реализацию различных форм организации учебного процесса и минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися содержания программы.

Программа « Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и ориентирована на физическое совершенствование и развитие спортивного мастерства обучающихся, а так же на формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Программа характеризуется:

* *Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности*, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности занимающихся детей и подростков;

* *Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»*, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

* *Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, умений и навыков игры в настольный теннис.

Новизна программы заключается в том, что сохраняя определенную традиционную форму изложения практического материала, в настоящую программу включены коррекционные задачи, а жизненно важные умения и навыки распределяются в содержании программы в разделе общей физической подготовки. При этом элементы подвижных и спортивных игр распределены в разделе специальной физической подготовки. Такое содержание программы позволяет педагогу планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность, в развитии основных физических качеств исходя из возрастно-половых особенностей, что позволяет осуществлять образовательную деятельность с различными категориями обучающихся, в том числе детей с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ, нарушение речи V вида).

Для детей с тяжелыми нарушениями речи свойственны серьезные трудности в организации собственного речевого поведения; определенные трудности в общении с окружающими людьми; снижение потребности в общении; не сформированность форм коммуникации; особенности поведения; незаинтересованность в контакте; неумение ориентироваться в ситуации; негативизм (М.Б. Богомильский, 1985, Е М Мастюкова, 1997).

Обучение и воспитание детей с ОВЗ – сравнительно молодая отрасль педагогической науки, которая возникла не многим более 200 лет назад. За данный период человечеству удалось добиться значительных результатов в процессе социализации наименее подготовленных к самостоятельной жизни детей. Поэтому важно отметить, что одним из важнейших направлений государственной политики Российской Федерации в области образования является обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, на образование.

Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» подчеркивается, что в Российской Федерации во всех случаях особое и достаточное внимание должно быть уделено детям, относящимся к особым категориям.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на:

➤ цели государственной культурной политики: по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения; и на обеспечение доступности образования для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, используя физкультуру и спорт;

➤ на оказание помощи родителям в успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе через формирование качеств характера, приобретенных в процессе занятий спортом: целеустремленность, настойчивость, умение сконцентрировать внимание, трудолюбие.

Младший школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ограниченные речевые возможности, затрудняют общение, осложняют условия психомоторного развития. Нарушение речи часто сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребенка, что может выражаться в нарушении статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки.

Игра в настольный теннис рассматривается, как универсальное средство, снижающее усталость и напряжение. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широкодоступных и служащих здоровью людей.

Небольшие мышечные напряжения, разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакция, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизовываться, высокая эмоциональность делают эту игру полезной и доступной для всех детей, в том числе и для ребят с ослабленным здоровьем.

Именно разнообразные двигательные действия создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата, овладения школой движений, формирование правильной осанки. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

Программа «настольный теннис» представляет собой синтез дополнительной общеразвивающей и дополнительной адаптированной программ.

Таким образом, актуальность предлагаемой программы заключается в деятельностном подходе к воспитанию, обучению и развитию детей, в том числе детей с ограниченными возможностями (с нарушением речи) через занятия настольным теннисом.

Отличительной особенностью программы является тот факт, что занятия в объединении «Настольный теннис» отличаются от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе. Важным фактором является возможность заниматься спортивной игрой детям с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по данной программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными идеями и целями системы дополнительного образования детей и направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию их свободного времени;
- обеспечение их адаптации (в том числе социальной) к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

В основу разработки программы для успешного решения поставленных задач на занятиях настольным теннисом заложены такие принципы педагогики как:

Принцип природосообразности, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учёта индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Принцип гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора над технократическим и административным. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности, свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.

Принцип доступности, требующего учёта особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки.

Принцип связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни.

Принцип единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и обучающимся использовать различные подходы, методы, формы организации обучения, средства.

А также принципов: строгой преемственности задач, средств и методов тренировочного процесса; неуклонное соблюдение принципа постепенности; поэтапное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки; непрерывное совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис; дифференцированное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом развития физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Воспитательный потенциал:

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование - для программ физкультурно-спортивной направленности: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Адресат программы: программа рассчитана на детей возраста 9 - 10 лет.

Приём детей в объединение настольного тенниса осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений, а так же с согласия родителей. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и к соревнованиям.

Количественный состав группы 12-15 человек. Состав групп является постоянным. Учебные группы комплектуются по смешанному типу. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Программа, адаптированная для обучения лиц с ОВЗ - нарушениями речи с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и (при необходимости) обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с нарушениями речи разных категорий и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании дополнительного образования. Дети с нарушенной речью представляют собой разнородную группу обучающихся.

***Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
с тяжелыми нарушениями речи***

В настоящее время контингент детей с речевыми нарушениями, начинающих школьное обучение, существенно изменился как по состоянию речевого развития, так и по уровню подготовленности к систематическому обучению. Эти изменения обусловлены рядом позитивных и негативных факторов:

- ✓ влиянием позитивных результатов деятельности дифференцированной системы логопедической помощи в дошкольных образовательных организациях для детей с нарушениями речи, которые позволили минимизировать воздействие первичного речевого дефекта на общее психическое развитие ребенка и его обучаемость;
- ✓ широким внедрением ранней логопедической помощи на основе ранней диагностики детей группы риска по возникновению речевой патологии;
- ✓ повышением эффективности логопедического воздействия за счет применения инновационных технологий логопедической работы;
- ✓ возросшей распространенностью органических форм речевой патологии, нередко в сочетании с другими (множественными) нарушениями психофизического развития.

В связи с этим в настоящее время наметились две основные тенденции в качественном изменении контингента учащихся. Одна тенденция заключается в минимизации проявлений речевых нарушений к школьному возрасту при сохранении трудностей свободного оперирования языковыми средствами, что ограничивает коммуникативную практику, приводит к возникновению явлений школьной дезадаптации.

Другая тенденция характеризуется утяжелением структуры речевого дефекта у школьников, множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Для обучающихся с ТНР типичными являются значительные внутригрупповые различия по уровню речевого развития. Одни расстройства речи могут быть резко выраженными, охватывающими все компоненты языковой системы. Другие проявляются ограниченно и в минимальной степени (например, только в звуковой стороне речи, в недостатках произношения отдельных звуков). Они, как правило, не влияют на речевую деятельность в целом.

Однако у значительной части школьников отмечаются особенности речевого поведения - незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств - негативизм и значительные трудности речевой коммуникации. Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи полноценно не происходит в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Обучающиеся с ТНР - дети с выраженными речевыми/языковыми (коммуникативными) расстройствами - представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию сопутствующих нарушений.

Несмотря на различную природу, механизм речевого дефекта, у этих детей отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при

относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих детей аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности учащихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных). Обучающихся с ТНР отличает выраженная диссоциация между речевым и психическим развитием. Психическое развитие этих детей протекает, как правило, более благополучно, чем развитие речи. Для них характерна критичность к речевой недостаточности.

Первичная системная речевая недостаточность тормозит формирование потенциально сохраненных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. Однако по мере формирования словесной речи и устранения речевого дефекта их интеллектуальное развитие приближается к нормативному.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе – 72 часа. 36 учебных недели (включая каникулярное время) по 2 часа в неделю.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Учебный час составляет – 40 мин. (для детей с ОВЗ). Между учебными часами перерыв 10 минут. Режим занятий определяется на основе требований СанПиН. В приложении № 3 приведен «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования».

Программа реализуется с учетом возрастных и половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребности физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

При организации и проведении занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила по технике безопасности.

Основной формой обучения в объединении является очное занятие, так же возможно очно-заочное и дистанционное занятие.

Занятие - это форма обучения ограниченная временными рамками, которая условно делится на три части:

✓ Подготовительная часть – подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, осуществляется настройка на решение образовательно-воспитательных задач, отражающих

характер спортивной специализации, а организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования;

✓ Основная часть – спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности;

✓ Заключительная часть – проводится для ускорения восстановительных процессов у обучающихся после нагрузки.

Основными формами организации обучения (занятий) являются:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия педагога с отдельными спортсменами;
- Теоретические занятия (беседы, лекции);
- Самостоятельные занятия по заданию тренера;
- Восстановительно-профилактические и оздоровительные занятия;
- Инструкторско-методические занятия;
- Учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования;
- Просмотр соревнований.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия настольным теннисом.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры – настольный теннис;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике игры настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать потребность вести здоровый образ жизни.

Коррекционные:

- формировать способности к выполнению целенаправленных двигательных актов (пракис);
- развивать просодическую сторону речи (выработка сильной воздушной струи, работа над правильным речевым дыханием, чувством ритма);
- формировать умение точности воспроизведения движения, ориентирования в схеме собственного тела;
- развивать тактильный гнозис (узнавание предметов).

Целевая установка программы сконцентрирована на достижении достойных результатов в обучении игры в настольный теннис, коррекцию дефекта речи при помощи развития мелкой моторики рук, организацию досуга занимающихся во внеурочное время, профилактику девиантного поведения посредством вовлечения их в физкультурно-спортивное движение.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

	Темы программы	Теория	Практика	всего часов	Формы аттестации / контроля
1.	Теория			6	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2			опрос
1.2	Гигиена, закаливание, предупреждение травм, врачебный контроль	2			опрос
1.3	Правила соревнований, оборудование, инвентарь	2			опрос
2.	Практика			66	
2.1	Общая физическая подготовка		10	10	Нормативы
2.2	Специальная физическая подготовка		12	12	Нормативы
2.3	Игровая подготовка		14	14	Игровая практика
2.4	Техническая подготовка		14	14	Тесты
2.5	Тактическая подготовка		2	2	опрос
3.	Игры на счет		8	8	Игровая практика
4.	Промежуточная аттестация		4	4	соревнования
5.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	6	66	72	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка (6 ч)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2ч)

1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Личная гигиена, закаливание организма (обтирание). Основные причины травматизма на занятиях спортом.(2ч)

1.3. Спортивная игра – настольный теннис. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований. (2ч.)

II. Практическая часть (66 ч).

2.1. Общая физическая подготовка – 10 ч. Развитие основных физических качеств - круговые тренировки; специальные упражнения.

Развитие силы – упражнения с повышенным сопротивлением:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела;
- упражнения статического и динамического характера.

Развитие быстроты (скоростные качества) – упражнения скоростно-силовой направленности; скоростные упражнения; игровые и соревновательные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости – выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; выполнение упражнений умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма; подвижные игры с большой моторной плотностью; упражнения дающие возможность оказывать точно дозированное воздействие (например: темповый бег на 100-200 м. в чередовании с ходьбой; медленный бег до 1,5-2 минут и т.п.).

Развитие ловкости – любые упражнения имеющие элементы новизны; применение различных двигательных действий и движений в разнообразных условиях (упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями); физические упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры.

Развитие подвижности в суставах – упражнения на растягивание; маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них.

Развитие прыгучести – разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, выпрыгивания из приседа, спрыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и прыжки с отягощением).

2.2. Специально физическая подготовка (12ч)

Используя оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции на втором году обучения начинаем углубленно развивать быстроту реакции, увеличивая вариативность техники и тактики:

- упражнения на неожиданное изменение направления полета мяча;
- упражнения на смену вращения мяча;
- совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;
- выполнение этих упражнений при игре на счет и в имитационном виде.

2.3. Игровая подготовка (14ч)

Игровая подготовка делится на базовые игры – по настольному теннису и подвижные игры с элементами спортивных игр.

В настольном теннисе игры на счет выполняются на каждом занятии в конце основной части тренировки (15-20 минут), а подвижные игры проводятся в конце разминки (15-20 минут).

Спортивные игры на материале игр в настольный теннис:

- групповые игры: «круговая вертушка», «дворник», «один против всех», двое на двое (парами).

- игры по заданию: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, игры только в нападении или только в защите, игры с переходом (победитель переходит на стол выше, а проигравший на стол ниже), игры с приседаниями, с доставанием рукой о стенку, о пол и т.д.

- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой и т.д.

Спортивные игры и подвижные игры:

Бадминтон или большой теннис, футбол, баскетбол, ручной мяч, шашки, шахматы.

Подвижные игры на материале – «Гимнастика с элементами акробатики» - «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Альпинисты».

Подвижные игры на материале – «Лёгкая атлетика» - «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень».

2.4. Техническая подготовка (14ч)

Атакующие удары справа. обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагоналям и по прямым, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника – из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Подставка слева. Обучая удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличиваем силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении (обратить внимание на темп ударов). Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару, но можно и одновременно.

Срезка. обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа.

Накат. Обучение накатам справа и слева по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямым и диагоналям в передвижении.

Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами. Начинать овладение подрезкой слева затем справа в передвижении, по диагоналям и по прямым, с низкой траекторией и стабильно.

Подача. Обучение подачи накатам справа и слева по прямым и по диагоналям, в ближнюю или дальнюю зону стола. Обучение подачи с нижним вращением справа и слева по прямым и по диагоналям, в ближнюю или дальнюю зону стола.

Прием подач. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Научить приему подач с нижним вращением срезкой и накатам.

Передвижение у стола. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный скользящий и попеременный способы передвижения.

2.5. Тактическая подготовка (2ч).

Начать работу по развитию тактического мышления. Научить одному или нескольким (в зависимости от усвояемости обучающихся) вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом обучать стандартным комбинациям:

- подставка слева + атакующий удар справа;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из ближней зоны;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.

3. Игры на счет – 8 ч.

- участие в соревнованиях школьного уровня.
- соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 10 встреч).

4. Промежуточная аттестация – 4ч.

Выполнение контрольных нормативов.

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение контрольных нормативов по технике игры в настольный теннис;
- принять участие в соревнованиях.

5. Итоговое занятие - 2ч.

Творческий отчет перед родителями и администрацией ДО

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные (образовательные) обучающиеся должны будут

Знать:

- историю развития настольного тенниса в России;
- правила игры и правила проведения соревнований по настольному теннису;
- основные приемы техники выполнения ударов;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Уметь:

- подавать и отбивать мяч;
- проводить судейство и уметь вести счет при игре в настольный теннис;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- соблюдать технику безопасности при игре

Применять:

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе и с партнерами по игре.

Личностные результаты:

- развитие познавательных интересов в области физкультуры и спорта;
- умение решать актуальные задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели;
- выбор средств общения, использование речевых конструкций, форм, типичных для разговорной речи;
- владение достаточным запасом фраз и определений;
- приобретение навыков социокультурной адаптации,

Метопредметные результаты:

- способность пользоваться речью при решении коммуникативных и познавательных задач в различных видах деятельности;
- готовность к планированию, контролю и оценке собственных действий, понимание их успешности, причин не успешности, коррекции собственных действий;
- готовность к логическим действиям – анализу, сравнению, синтезу, обобщению, классификации;
- развитие психических процессов обучающихся: памяти, мышления, внимания, пространственных и временных отношений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарно-учебный график

1. Календарные периоды учебного года:

- ✓ Дата начала учебного года: 1 сентября 2022 года.
- ✓ Дата окончания учебного года (завершение учебных занятий): 25 мая 2023 года.
- ✓ Продолжительность учебного года (учебных занятий) 36 учебные недели.
- ✓ Продолжительность учебной недели: 5 дней.

2. Периоды образовательной деятельности:

- ✓ Система организации учебного года – полугодие;
- ✓ Продолжительность учебных занятий по полугодиям:

Учебные периоды	Сроки начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель (учебных дней) по плану	Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
I полугодие	01.09.2022 – 28.12.2022	17 недель	1 день: 04.11.2022	04.11.2022
II полугодие	12.01.2023-25.05.2023	19 недель	2 дня: 23.02.2023 24.02.2023 (перенос 01.01.2023) 08.03.2023 01.05.2023 2 дня: 08.05.2023 (перенос 07.01.2023) 09.05.2023	23.02.2023 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023 09.05.2023
Итого:	1.09.2022 – 25.05.2023	36 недель	7	7

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с методистом учебного отдела.

Продолжительность каникул в течение учебного года:

Каникулы	Сроки	Количество календарных дней	Выход на занятия
Зимние	29.12.2022 - 11.01.2023	14 дней	12.01.2023
Летние	26.05.2023 - 31.08.2023	3 месяца и 6 дней	01.09.2023
Итого календарных дней		3 месяца и 20 дней	

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

Спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий - утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Мячи различного диаметра -- резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей.

Скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки, набор мелких предметов (можно пуговицы).

Спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно. Спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит педагогу применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

Кадровые условия.

Требования к образованию и обучению, требования к опыту практической работы педагогических работников системы дополнительного образования – педагог дополнительного образования указаны в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации N 298н от 05.05.2018 г.

Основная цель вида профессиональной деятельности, согласно профстандарта - организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций. Создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации. Обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Также для работы по программе дополнительно нужны квалификационные кадры педагогических, медицинских, психологических, логопедических работников.

2.3. Формы аттестации.

При зачислении детей на обучение по программе «Настольный теннис» входного мониторинга физической подготовки и технических навыков не предусмотрено.

В течении года обучающиеся 2 раза проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения, которые по-

добраны с учетом возраста и половой принадлежности по базовым видам подготовки: общефизической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технико-тактической подготовке (ТТП). Требования приведены в таблицах №4, №5, №6.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия (декабрь);
- после второго полугодия (май).

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) то для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся.

2.4. Методические материалы.

Технологии, методы и средства обучения.

Данная программа опирается на: Педагогические технологии:

✓ По подходу к ребенку:

- Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуя идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в отношениях между педагогом и ребёнком; учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление Ребёнку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

По преобладающему (доминирующему) методу - репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их).

Методы репродуктивной группы:

- Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность учащихся: восприятие, осознание, запоминание информации.
- Побуждающие репродуктивные: Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность учащихся: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

• Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее, дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава учащихся

Организация общего порядка учебной деятельности занимающихся в объединение осуществляется организационно-методическими формами:

- Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех

частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и привоспитании двигательных качеств.

- Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Требуется подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

- Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

- Круговой метод может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются

- методы стимулирования познавательной деятельности: Поощрение. Опора на положительное. Контроль, самоконтроль, самооценка.

- Методы обучения:

- Поэтапное обучение – на каждом последующем этапе возрастает уровень сложности материала, новые знания базируются на ранее изученном;

- Словесный – включает в себя рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор;

- Наглядный – показ, демонстрация, иллюстрации, образцы;

- Практический – решение проблемных задач, самостоятельные задания, выполнение физических действий (на время, на правильность исполнения);

- Сравнение – соревнования различных уровней;

- Воспитательные методы – определяющие отношения педагога и воспитанника, их взаимодействия и взаимосвязь.

- Основными методами тренировки являются:

- Строго-регламентированные упражнения – направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств;

- Стандартно-повторные и повторно-переменные упражнения – требующие проявления выносливости;

- Переменные упражнения – характеризуются периодической сменой интенсивности работы;

- Повторно-интервальные упражнения – предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счёт сокращения интервалов отдыха и возрастания нагрузок; игровой метод; соревновательный метод.

2.5. Список литературы.

2.5.1. Нормативно правовые акты, регламентирующие структуру и содержания АДОП:

1. «Конвенцией о правах ребенка»;

2. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ» (ред. От 17. 02.2023 с изм. и доп. вступившими в силу с 28.02.2023г.);

3. Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. И плана мероприятий по ее реализации»;

4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об Утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об Утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Письмо Министерства просвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»);

10. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

11. Письмо министерства образования РФ от 04.09.1997 г. №48 «О Специфики деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – VIII видов» (с изменениями от 26.12.2000 г.);

12. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233) с изменениями и дополнениями (утверждены постановлением Правительством РФ от 22.02.1997 г. № 212);

13. Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 29.04.98 № 80-ФЗ);

14. Законом Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

15. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. №01/2795 «Об утверждении концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы»;

16. Методическими рекомендациями «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе» (01.06.1987г.).

Также программа соответствует локальным и нормативно-правовым документам, регламентирующим деятельность МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» на базе, которого она реализуется:

- уставу МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска»;
- программе развития МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска»;
- положение о дополнительном образовании в МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска», от 29.10.2011г.

2.5.2. Список литературы для педагога:

1. Амелин, А.Н. Азбука спорта Настольный теннис / А.Н. Амелин.- М.: Изд. Физкультура и спорт, 2010. – 102 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса / П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. - М.: ФиС, 1999. - 160 с.

3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. - Изд. центр Академия, 2012 – 59 с.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/ Г.В. Барчукова. - Изд. 2 - е перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 54 с.
5. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
6. Воробьева, В.А. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и СДЮ-ШОР / В.А.Воробьева. - Изд. Физкультура и спорт, 2011. – 46 с.
7. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в дополнительном образовании / Г.А. Кондратьева, А.И.Шокин. – М.: Агриус, 2010. – 34 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191с.
9. Орман, Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
10. Силонов, С. Ракетка в настольном теннисе // Настольный теннис. - №2. – 2002.- с.21-23

2.5.3. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белиц-Гейман, С.П. Теннис для родителей и детей / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
2. Фримерман, Э. Я. Настольный теннис /Сост. серии–Штейнбах В. Л./ Э.Я. Фримерман.– М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с. ил. (Краткая энциклопедия спорта)

2.5.4. Интернет-ресурсы

- <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/> - настольный теннис для всех
- <http://ttennis-luga.ucoz.ru/index/0-8> - клуб любителей настольного тенниса
- m.dzen.ru - Все про пинг-понг
- infourok.ru - Методический материал "Настольный теннис для хорошего настроения и здоровья"
- expert-tennis.ru - План тренировки детей игры в настольный теннис
- nsportal.ru/shkola...i-sport...2020/07/20...igry-dlya... - Методическая разработка Игры для освоения навыков игры настольного тенниса.
- [dgunh.ru>content/files/metodtennis.pdf](http://dgunh.ru/content/files/metodtennis.pdf) - Кафедра физической культуры «Начальное обучение игре в настольный теннис» Учебно-методическое пособие.
- [vse-kursy.com>read/533-uroki...tennisa.html](http://vse-kursy.com/read/533-uroki...tennisa.html) Уроки настольного тенниса для начинающих: бесплатные видео для самостоятельного обучения

Раздел 3. Приложения

Приложение №1.

Воспитательная работа по программе

Приоритетным направлением деятельности школы-интерната является осуществление *коррекции отклонений в физическом и психическом развитии детей*, имеющих тяжелые нарушения речи. Все образовательное пространство учреждения проникнуто коррекционной направленностью. Это проявляется, в частности, в особом распорядке дня с элементами охранительного щадящего режима (5-ти разовое питание, сон-час, прогулки, развивающие игры, зарядка в начале дня, систематические физ-паузы, разминки, зрительная и пальчиковая гимнастика). Одно из ключевых направлений в работе педагогов – это развитие мелкой моторики, так как учащиеся отличаются моторной неловкостью (их пальчики не разработаны). Все же важнейшие центры организма (и речевые в том числе) связаны с рукой, в которой сосредоточены все нервные окончания.

Воспитательный процесс в образовательном учреждении школы-интерната это целенаправленный процесс создания условий, обеспечивающих личностный рост ребенка, способствующих развитию социально-значимых компетенций личности.

Цель – создание условий для воспитания гражданина России, способного к творческой деятельности и успешной социальной адаптации.

Специфика воспитательной работы в секции «настольного тенниса» состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Педагогу необходимо вести учащихся от первоначальных, простейших представлений норм и правил поведения к более полному и глубокому осознанию и соблюдению их как в спортивной, так и повседневной жизни. На протяжении всего периода освоения программы тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, аккуратность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, трудолюбие).

Воспитательными средствами могут быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. *Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.* Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Для своевременного учета особых образовательных потребностей детей с нарушениями речи необходимо следующее:

- возможность адаптации образовательной программы с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;
- гибкое варьирование двух компонентов - академического и жизненной компетенции в процессе обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных образовательных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;
- возможность (при необходимости и наличии заявления родителей) обучаться дистанционно в случае тяжелых форм речевой патологии, а также при сочетанных нарушениях психофизического развития;
- максимальное расширение образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучение умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;
- организация партнерских отношений с родителями.

Приложение №2.

Коррекционная работа

Коррекционные задачи:

- способствовать формированию способности к выполнению целенаправленных двигательных актов (праксис);
- способствовать развитию просодической стороны речи (выработка сильной воздушной струи, работа над правильным речевым дыханием, чувством ритма);
- способствовать формированию умения точности воспроизведения, ориентирования в схеме собственного тела;
- способствовать развитию тактильного гнозиса (узнавание предметов).

В объединении «Настольного тенниса» при МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» обучаются дети с отклонениями в развитии (речевые нарушения), поэтому коррекционные задачи решаются на каждом занятии в процессе всего учебного периода.

Среди детей с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения.

Необходимо совместить решение задач физического воспитания, так необходимого детям с тяжелыми нарушениями речи, с задачами развития речи, для чего обучение основным видам движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание), общеразвивающие упражнения, подвижные игры необходимо стремиться наполнять коррекционно-речевой составляющей.

Звуковая гимнастика действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым мышцы гортани, а это, в свою очередь, очень важно для детей с речевой патологией, не умеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани. Для детей с речевыми отклонениями проговаривание стихов и другого материала одновременно с движениями дает ряд преимуществ: речь ритмизируется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Мы знаем, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений можно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы, игры, соревнования и т.д.

Ведущее место среди разнообразных и многочисленных заданий на развитие предметно-манипуляторной деятельности детей занимают упражнения с мячом.

Почему с мячом?

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать мячи, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного моторного развития детей. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать.

Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Игры с мячом являются необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывают положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Эти игры не требуют большого пространства. С целью коррекции речевых нарушений упражнения с мячом выполняются под речевое сопровождение. Применение речевого сопровождения помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей зачастую или ускорен, или, наоборот, замедлен. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц, особенно в сочетании с речью крайне необходимо.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию занятий. Обязательно включаем - работу двумя руками – поочередно правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук.

Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

На занятиях систематически ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика сверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Выполняются упражнения для разных видов дыхания (грудного и диафрагмального). Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И.П.Павлов, А.А.Леонтьев, А.Р.Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти, что способствует преодолению дизартрических проявлений у детей с ОНР.

Для детей с речевой патологией характерно нарушение пространственного восприятия, что создаёт значительные сложности по ориентации в пространстве, а в дальнейшем приводит к дисграфии. Система упражнений с мячом направлена на отработку силы, точности движения, возможности определения себя и предмета в пространственном поле. Для этого используются мячи из различных материалов.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корректирующие упражнения.

Удовлетворяя потребность человека в движениях, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость к внешней среде. В настоящее время на основании результатов многочисленных физиологических исследований можно утверждать, что при многих заболеваниях роль методики правильно применяемых и физиологически обоснованных физических упражнений очень велика.

Основным средством формирования правильной осанки, коррекции её нарушений и профилактики плоскостопия являются специальные физические упражнения для мышц пояса верхних конечностей, спины, живота и мышц, поддерживающих свод стопы. Навыки, приобретаемые в процессе выполнения этих упражнений необходимо постоянно закреплять.

Профилактика и коррекция нарушения осанки средствами физической культуры в условиях школы-интерната — реально выполнимая задача, так как физиологическая основа осанки — это своеобразный навык, формирование любого двигательного навыка. Занятия настольным теннисом расширяют двигательный режим обучающихся.

Обучая детей двигательным действиям, необходимо формировать у них не только пространственно-временные представления, но и умение оценивать степень мышечных напряжений — выполнять упражнения в полную силу, в пол силы, различать длину шага (короткого, среднего, длинного) при ходьбе и беге, длину и высоту прыжка, определять заданные дистанции при построениях и перестроениях. Почти любое правильно выполненное физическое упражнение способствует формированию правильной осанки. Необходимо постоянно объяснять детям, каким должно быть положение головы, плеч, спины, грудной клетки, живота при выполнении физических упражнений с целью сохранения правильной осанки. Занятия корректирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корректирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корректирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и ско-

рости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Приложение № 3.

Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования (Приложение N 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14)

п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1.	Техническая	2-3	2 по 45 мин;
1.1.	Объединения с использованием компьютерной техники	1-3	2 по 30 мин. для детей в возрасте до 10 л 2 по 45 мин. для остальных обучающихся;
2.	Художественная	2-3	2-3 по 45 мин.;
2.1.	Объединения изобразительного и декоративно-прикладного искусства	2-3	2-4 по 45 мин.;
2.2.	Музыкальные и вокальные объединения	2-3	2-3 по 45 мин. (групповые занятия); 30-45 мин. (индивидуальные занятия);
2.3.	Хоровые объединения	2-4	2-3 по 45 мин.
2.4.	Оркестровые объединения	2-3	30-45 мин. (индивидуальные занятия); репетиция до 4-х часов с внутренним перерывом 20-25 мин.;
2.5.	Хореографические объединения	2-4	2 по 30 мин. для детей в возрасте до 8 л 2 по 45 мин. для остальных
3.	Туристско-краеведческая	2-4; 1-2 похода	2-4 по 45 мин; занятия на местности или поход - до 8 часов;
4.	Естественнонаучная	1-3	2-3 по 45 мин. занятия на местности до 8 ч
5.	Физкультурно-спортивная		
5.1.	Занятия по ДОПв области физической культуры и спорта	2-3	до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; по 45 мин. - для остальных обучающихся;
5.2.	Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2-3	1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 л. 2 по 45 мин. — для остальных обучающихся
5.3.	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2-3	2 по 45 мин.;
5.4.	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2-3	2 по 45 мин.;
6.	Культурологическая	1-2	1-2 по 45 мин.
6.1.	Тележурналистика	2	2-3 по 45 мин.
7.	Военно-патриотическая	2-4	1-3 по 45 мин. занятия на местности до 8 ч
8.	Социально-педагогическая	1-2	1-3 по 45 мин.
8.1.	Предшкольное развитие	2-3	1-4- по 30 мин.
8.2.	Дети с оппозиционно вызывающим расстройством (ОВР)	2-4	1-2 по 45 мин.

Приложение №4.

Таблица

Контрольных нормативов по общефизической подготовке – мальчики (ОФП)

№ п/п	тесты	7-8 лет (1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4 год обуч.)		
		высо-кий	сред-ний	низ-кий	высо-кий	сред-ний	низ-кий	высо-кий	сред-ний	низ-кий	высо-кий	сред-ний	низ-кий
1.	Бег 30м	7,5	8,0	9,0	7,0	7,5	8,5	6,5	7,0	8,0	6,0	7,0	7,5
2.	Бег 60м	13,0	14,0	15,0	12,0	13,0	14,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0
3.	Бег 200м	0*49	0*55	1*00	0*43	0*49	0*55	0*37	0*43	0*49	-	-	-
4.	Бег 400м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1*32	1*38	1*44
5.	Челночный бег 3х10м	11,5	12,5	13,5	11,0	12,0	13,0	10,5	11,5	12,5	10,0	11,0	12,0
6.	Прыжок в длину с места	150	125	95	160	130	100	170	140	110	175	145	120
7.	Прыжки через скакалку за 1м	80	60	40	90	70	50	100	80	60	110	90	70
8.	Пресс за 1мин и за 30сек (раз)	41/19	33/16	25/12	43/22	35/18	27/14	45/25	40/20	28/16	47/28	37/24	33/20
9.	Отжимания (раз)	15	12	6	20	13	7	25	14	8	30	15	9
10.	Гибкость (см)	8	5	2	10	6	3	12	7	4	14	8	4

Контрольные нормативы по общефизической подготовке – девочки (ОФП)

№ п/п	тесты	7-8 лет (1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4год обуч.)		
		высо-кий	сред-ний	низ-кий	высо-кий	сред-ний	низ-кий	высо-кий	сред-ний	низ-кий	высо-кий	сред-ний	низ-кий
1.	Бег 30м	7,8	8,3	9,3	7,3	7,8	8,8	6,8	7,3	8,3	6,3	7,3	7,8
2.	Бег 60м	13,2	14,2	15,2	12,2	13,2	14,2	11,2	12,2	13,2	10,2	11,2	12,2
3.	Бег 200м	0*51	0*57	1*02	0*45	0*51	0*57	0*39	0*45	0*51	-	-	-
4.	Бег 400м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1*38	1*44	1*50
5.	Челночный бег 3х10м	11,8	12,8	13,8	11,3	12,3	13,3	10,8	11,8	12,8	10,3	11,3	12,3
6.	Прыжок в длину с места	145	120	90	155	125	95	165	135	105	170	140	115
7.	Прыжки через скакалку за 1мин.	85	65	45	95	75	55	105	85	65	115	95	75
8.	Пресс за 1мин и за 30сек (раз)	39/17	31/14	23/10	41/20	33/16	25/12	43/23	38/18	16/14	45/26	35/22	31/18
9.	Отжимания (раз)	13	10	4	18	11	5	23	12	6	28	13	7
10.	Гибкость (см)	10	6	3	11	7	4	12	8	5	15	9	6

Приложение № 5

Таблица

Контрольных нормативов по специальной физической подготовке - мальчики. (СФП)

№ п/ п	тесты	7-8 лет(1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4-год обуч.)		
		высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий
1.	Бег приставными шагами 5х9м	16,4	16,6	16,8	16,2	16,4	16,6	16,0	16,2	16,4	15,8	16,0	16,2
2.	Бег по «восьмерке» (сек) 2раза	37,8	40,0	43,0	32,6	35,8	37,8	27,0	30,0	32,7	21,0	23,4	26,7
3.	Бег вокруг теннисного стола 4 круга (сек)	24,0	28,0	30,0	20,2	21,8	23,8	18,2	19,0	20,1	15,7	17,0	18,1
4.	Прыжки боком через скамейку За 15сек (раз) за 30сек (раз)	7	5	3	8	11	13	11	14	16	- 33	- 36	- 39
5.	Двойные прыжки через скакалку за 45сек (раз)	30	25	20	35	30	25	40	36	30	46	40	35
6.	Перенос тен мячей 15 шт. расстояние 3метра (сек)	54,0	1,00	1,10	50,0	55,0	1,00	45,0	50,0	55,0	50,0	45,0	40,0
7.	Метание тен. мяча на дальность (м)	19	17	15	21	19	17	23	21	19	25	23	21
8.	Отжимание от кромки тен. стола (раз)	35	30	25	37	32	27	39	34	29	40	36	31

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке - девочки. (СФП)

№ п/ п	тесты	7-8 лет (1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4-год обуч.)		
		высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий	высо- кий	сред- ний	низкий
1.	Бег приставными шагами 5х9м	16,5	16,7	17,0	16,3	16,5	16,7	16,1	16,3	16,5	15,9	16,1	16,3
2.	Бег по «восьмерке» (сек) 2раза	37,8	40,0	43,0	32,6	37,8	43,0	27,0	30,0	32,7	21,0	23,4	26,7
3.	Бег вокруг теннисного стола 4 круга (сек)	24,0	28,0	30,0	20,2	21,8	23,8	18,2	19,0	20,1	15,7	17,0	18,1
4.	Прыжки боком через скамейку за 30сек и за 1мин. (раз)	7	5	3	8	11	13	11	14	16	- 33	- 36	- 39
5.	Двойные прыжки через скакалку за 45сек (раз)	32	27	22	37	32	27	42	38	32	48	42	37
6.	Перенос тен мячей 15 шт. расстояние 3метра (сек)	54,0	1,00	1,10	50,0	55,0	1,00	45,0	50,0	55,0	50,0	45,0	40,0
7.	Метание тен. мяча на дальность (м)	19	17	15	21	19	17	23	21	19	25	23	21
8.	Отжимание от кромки тен. стола (раз)	35	30	25	37	32	27	39	34	29	40	36	31

Приложение № 6

Нормативы по технико-тактической подготовке

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.

Приложение № 7

«Реализация творческого потенциала воспитанников МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» (уровень реализации образовательной программы)

Дата	Мероприятие	Кол-во Детей (Ф.И.)	Результативность				
			МОУ	Район	Город	Регион	Феде- рация
200__- 200__ учебный год							
200__- 200__ учебный год							
200__- 200__ учебный год							
200__- 200__ учебный год							

Приложение №8

Календарь спортивно – массовых мероприятий ШСК «Юниор» МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска»

№п/п	Наименование мероприятия	Время и место проведения	ответственные
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность в режиме дня</i>			
1.	Утренняя гимнастика и водные процедуры с воспитанниками	спальный корпус, ежедневно	воспитатели
2.	Динамические перемены	спортзал, рекреации, ежедневно	Классные руководители
3.	физкультминутки	Учебные классы	Учителя
4.	Спортивный час во 2-ой половине дня (прогулка), после самоподготовки (у старших) и после сна (у младших) воспитанников	Ежедневно спортзал, спортивная площадка	Воспитатели, учителя физкультуры
5.	Дни здоровья и спорта	1-ая неделя месяца, спортивная площадка	Учителя физкультуры
6.	Занятия в спортивных секциях и кружках.	Согласно расписания	Педагоги ДО,
<i>Спортивные мероприятия (1полугодие)</i>			
Сентябрь			
	<i>День здоровья «Золотой листопад»</i> - Здоровье в порядке, спасибо зарядке! - Создание спортивного уголка, листка здоровья класса (выборы физорга класса)	06 - 10. 09. Кл. кабинеты, спальни, школьные рекреации,	Кл. руководители, учителя, воспитатели, мед. работник.
	Легкоатлетический кросс – «Осенний марафон!» (1-4кл., 5-7кл., 8-10кл.)	13 - 17. 09. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физры.
	Первенство школы по легкой атлетике – «Золотая осень» 1-10 классы - сдача норм ОФП)	20 - 24. 09. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физры.
	<i>Участие в городской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».</i> Соревнования по силовому двоеборью 5 – 10 классы подтягивание и отжимание; 3 – 4 классы тройной прыжок и прыжок с места; 1 - 2 классы бег на скорость 30 и 60 метров.	27 – 30. 09. Внеур. деятельность (по расписанию) Спортивная площадка, спортзал	Учителя физры
Октябрь			
	<i>День здоровья «Если хочешь быть здоров - закаляйся»:</i> 1-2 кл. – урок – «БОСИКОХОЖДЕНИЯ» 3-4 кл. – урок – «Дыхательной гимнастики» 5-10 кл. – урок – «Скандинавской ходьбы»	04 – 08. 10. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физры
	Первенство школы по баскетболу - «Крученный мяч» 5-10 классы	11 – 15. 10. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физры
	«Путешествие в страну игры баскетбола»: 1-2 кл. – спортивное двоеборье (ведение и броски баскетбольного мяча)	18 – 22. 10 Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физры

	3 – 4 кл. – соревнования по баскетболу (по упрощенным правилам)		
	Участие в городской акции «Герои Отечества – наши земляки» 1-2 кл. - презентации видеороликов «Известные спортсмены Челябинской области» 3-4 кл. - конкурс рисунков «Спорт – это мы» 5-7 кл. – конкурс проектов «Герои Отечества – среди нас». 8-10 кл. - встречи с известными спортсменами Челябинской области	25 – 29. 10. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
Ноябрь			
	День здоровья: «Я, ты, он, она вместе целая страна». 1-2 кл. - игры народов мира 3-4 кл. – веселые старты с элементами подвижных игр 5-8 кл. эстафеты с элементами спортивных игр 9-10 кл. игры с элементами единоборств.	10 – 12. 10. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Лично - командное первенство школы по Дартсу 1-4 классы, 5-10 классы	15 – 19.11. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Соревнования по гимнастике «Бодрость, грация, координация»: 1-2 кл. – лечебная гимнастика 3-4 кл. – художественная гимнастика 5-7 кл. - спортивная гимнастика 9-10 кл. – гимнастика на снарядах	22 - 27. 11. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Участие в городской акции «Мир добра и толерантности» Игровая программа «Путешествие в страну игры».	29.11. – 03.12. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
Декабрь			
	Военно-патриотическая игра «Дорогами Победы»: 1-4 класс - соревнования по прохождению «Полосы препятствий» (по параллелям)	06 – 10. 12. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Военно-патриотическая игра «Дорогами Победы»: 5-10 класс «Игра – Зарница»	13 -17.12. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	День здоровья: Массовое катание на коньках детей и родителей – «Новогодние колядки».	20 – 25. 12. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
Спортивные мероприятия (2 полугодие)			
январь			
	День здоровья «Мастерская Деда Мороза» 1-2 кл. - «Снежный городок» 3-4 кл. - «Зимняя мозаика» (игры на свежем воздухе) 5-10 кл. – Игры на воздухе - Хоккей на ва-	10 – 14. 01. Внеур. деятельность	Учителя физ-ры, воспитатели.

	ленках		
	Первенство школы по скандинавской ходьбе 1-2 кл. -500 м 3-4 кл. – 1000 м 5 -7кл. – 1500 м 8-10 кл. – 2000 м	17 – 21. 01. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Лично – командное первенство школы по шашкам 1-2 кл., 3-4 кл., 5-7кл., 8-10 кл.	24 – 28. 01. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Участие во Всероссийской акции «Лыжня России» (обучающиеся, родители, учителя, администрация).	по расписанию календаря города	Учителя физ-ры
февраль			
	Урок здоровья: поездка на горнолыжный курорт «Солнечная долина»	31.01. – 04.02. Внеур. деятельность	Кл. руководители, воспитатели.
	Первенство школы по лыжным гонкам «Серебряная лыжня России»: 1 – 2 кл. – 300 м 3 – 4 кл. – 500 м 5 – 7 кл. – 1000 м 8 - 10 кл. – 1500 м	07 – 11.02. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Соревнования, посвященные 23 февраля «Во славу Отечества»: 1-4 кл- перетягивание каната, игры на воздухе с элементами зимних видов спорта. 5-10 кл. перетягивание каната, эстафеты с элементами зимних видов спорта.	14 – 18.02. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Участие в городской акции «На волне безопасности» 1 – 2 кл. проведение урока «Спорт и здоровье» 3-4 кл. проведение урока «ТБ в спорте» 5-7 кл. проведение урока «Рекорды в спорте» 8-10 кл. проведение Викторины «Олимпийские игры и чемпионы»	21 -25.02. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
март			
	День здоровья: «В здоровом теле – здоровый дух» - знакомство с играми народов Южного Урала.	28.02. – 04.03. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Школьная акция: «Букет для мам» Игровая программа: «Мисс скакалочка»	7 – 12. 03. Внеур. деятельность	Учителя физ-ры
	Первенство школы по настольному теннису 1-2 классы – жонглирование мяча на ракетке; 3-4 кл. – эстафеты с элементами тенниса; 5-10 кл. – соревнования по настольному теннису.	14 – 18. 03. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
апрель			
	День здоровья – «День СМЕХА – веселые аттракционы» (игровая программа) 1 – 10 кл.	04 – 08.04. Внеур. деятельность	Учителя физ-ры, воспитатели
	Участие в акции «Космос»	11 – 15.04.	Учителя физ-

	1-2 кл. конкурс рисунков « Я в будущем» 3-4 кл. – конкурс «Космический спорт» 5-10 кл. – «Космическая Одиссея – книга рекордов Гиннеса»	Уроки физ-ры (по расписанию)	ры, воспитатели
	Первенство школы по волейболу: 1-2 кл. – горячая картошка 3-4 кл. – охотники и утки 5-7 кл. – пионербол 8-10 кл. - волейбол.	18 – 22.04. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	День «Прыгуна» - соревнования по прыжкам: 1-2 класс прыжок с места 3-4 класс – прыжки через скакалку (1мин) 5-7 класс - тройной прыжок 8-10 класс – прыжки через скамейку (1 мин)	25 -29.04. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
май			
	<i>«Уроки Мужества», посвященные Дню Победы. Конкурс строевой подготовки.</i>	02 – 06.05. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	Первенство школы по футболу	09 – 14.05. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	«День бегуна» - школьная эстафета 1-2 кл. – 30м. 3-4 кл. 60 м 5-7 кл. 100 м. 8-10 кл. 200м.	16– 20.05. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры
	<i>День здоровья: игровая программа «Папа, мама, я – дружная семья!»</i>	23 – 25.05. Внеур. деятельность	Учителя физ-ры, воспитатели

Участие команды МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска» в городской СПАРТАКИАДЕ среди детских домов и школ интернатов и в Спартакиаде «Краски жизни» для детей с ОВЗ и инвалидов по городскому календарю соревнований.

Приложение №9

Календарно тематический план занятий объединения «Настольного тенниса» (1 полугодие)

№ занятия	Содержание (тема) занятий	Кол-во часов
1 2 3-4	Введение в образовательную программу. Организационно-методическая работа Броски целлулоидного мяча и ловля его по одному и парам. Разучивание способов хватки ракетки.	1ч. 1ч 2ч
5-6	Броски об пол целлулоидного и большого мячей попеременно с ловлей. Закрепление хватки ракетки с имитацией.	2ч.
7-8	Прокатывание малого обруча с помощью ракетки внутренней и внешней стороной. Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Прокатывание мяча по столу рукой. Броски теннисного мяча в стену с ловлей	2ч

	одной или двумя руками	
9-10	Удержание теннисного мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте	2ч.
11	Прокатывание теннисного мяча по столу внешней и внутренней стороной ракетки. Броски мяча в подвешенный обруч одной рукой из разных положений.	1ч.
12	Подбрасывание теннисного мяча внутренней стороной ракетки с ловлей свободной рукой. Броски мяча в стену с ловлей после отскока от пола.	1ч.
13	Отбивание теннисного мяча внешней стороной ракетки после броска свободной рукой. Усложнение: с ловлей. Удержание мяча на ракетке в движении и на месте.	1ч.
14	Бросок теннисного мяча рукой в стену, после отскока отбить внешней стороной ракетки правой и левой рукой поочередно.	1ч.
15	Броски теннисного мяча в пол, после отскока отбить снизу вверх внешней стороной ракетки правой и левой рукой. Усложнение: отбивать внутренней стороной ракетки.	1ч.
16	Отбивание теннисного мяча после отскока от скамейки снизу вверх внешней и внутренней стороной ракетки.	1ч.
17	Подвижные игры для развития специальных физических качеств необходимых теннисисту.	1ч.
18	Броски теннисного мяча с последующим отбиванием внешне стороной ракетки, направляя мяч в лежащий на полу обруч – расстояние 1,5м.	1ч.
19	Катание мяча рукой. Ракеткой по столу, после отскока от стола отбить внешней стороной ракетки, поймать. Усложнение: а) отбить несколько раз подряд, бросок мяча в стол после отскока поймать; б) бросок мяча осуществлять ракеткой.	1ч.
20	Отбивание мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола с помощью тренера.	1ч.
21	Отбивание теннисного мяча внешней стороной ракетки на месте и в движении несколько раз подряд. Усложнение: поочередно то левой, то правой рукой.	1ч.
22	Отбивание теннисного мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола с помощью тренера.	1ч.
23	Отбивание теннисного мяча внешней стороной ракетки на месте и в движении. Усложнение: с заданиями на внимание.	1ч.
24	Поочередное отбивание мяча то левой. То правой рукой внешней стороной ракетки. Усложнение: с отскоком от пола	1ч.
25	Прием мяча после отскока через сетку в парах. Отработка пройденных технических приемов с помощью игровых ситуаций	1ч.
26	Развитие силовых способностей и гибкости с использованием гимнастической стенки	1ч.
27	Дети в парах располагаются с боковых краев стола. Броски мяча сверху вниз. После отскока партнер ловит (рукой на тыльную сторону ракетки или производит захват мяча двумя ракетками).	1ч.
28	Отбивание мяча внешней и внутренней стороной ракетки поочередно. Усложнение: у ребенка две ракетки, поочередное отбивание ракетками снизу вверх.	1ч.
29	Удары толчком по теннисному мячу, подвешенному на леске. Дети в парах (у одного ракетка) располагаются у боковых краев стола, один бросает мяч сверху, второй после отскока от стола отбивает толчком.	1ч.
30	Жонглирование теннисного мяча: а) на правой стороне ракетки; б) на левой стороне ракетки; в) на двух сторонах ракетки.	1ч.

31	Подбрасывание теннисного мяча ракеткой на определенную высоту. Подготовительные упражнения к подачам: отбивание мяча толчком от стены с касанием пола.	1ч.
32	Прием мяча, посланного тренером в разные зоны стола. Удары по теннисному мячу снизу вверх после отскока на столе.	1ч.
33	Отбивание подряд несколько раз теннисного мяча, посланного тренером после отскока на столе.	1ч.
34	Подвижные игры для развития основных физических качеств.	1ч.

II полугодие

№	содержание	Кол-во часов
35	- Беседа: «Особенности состояния организма зимой» (сонливость, профилактика гриппа) - Развитие ловкости. - Совершенствование жонглирования мяча на ракетке на месте и в движении. У стенки с отскоком и без отскока от пола, перебрасывание мяча в парах с отскоком и без отскока от пола.	1ч.
36	- Развитие выносливости, лыжный кросс 3км по местности - Закрепление техники жонглирования	1ч.
37	- Беседа: «Что такое способности и как их развивать» - Развитие силы, упражнения в тренажерном зале. - Обучение техники игры в «вертушку»	1ч.
38	- Развитие гибкости, упражнения с обручами. - Совершенствование жонглирования различными способами. - Д/з конкурс рисунков «Мой дом – мой мир»	1ч.
39	- Развитие чувства мяча, упражнения с мячами разного диаметра - Обучение техники толчка слева на столе - Эстафеты с элементами жонглирования.	1ч.
40	- Развитие чувства мяча. Упражнения с набивными мячами. - Обучение техники толчка справа на столе. - Консультация для родителей: «Как нужно развивать у ребенка мелкую моторику»	1ч.
41	- Развитие прыгучести, упражнения со скакалками. - Закрепление техники толчков слева и справа на столе. - П/игры с элементами прыжков - Индивидуальные консультации для родителей	1ч.
42	- Развитие прыгучести, различные виды прыжков (в длину, в высоту, в сторону, на одной и двух ногах, с отягощением, через скамейку и т.д.) - Закрепление техники толчков слева и справа по всему столу. - Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.
43	- Развитие скорости, различные виды бега и положения старта. - Совершенствование толчка слева и справа. - Обучение техники игры толчками в «треугольник» - П/игры «салки»	1ч.
44	- Развитие выносливости. Поход в зимний лес, кросс с целью ориентирования и выживания в зимнем лесу, с приглашением родителей.	1ч.
45	- Развитие быстроты реакции. Обучение правилам спортивной игры в гандбол. - Обучение техники подачи накатом справа.	1ч.

	- П/игры на внимание	
46	- Развитие быстроты реакции, спортивная игра гандбол. - Обучение техники подачи накато́м слева. - Поздравление мальчиков, проведение игры «День рыцарей» (перетягивание каната, упражнения в единоборствах и т.д.)	1ч.
47	- Проведение беседы: «На страже Родины» - Развитие ловкости, обучение правилам игры в баскетбол. - Обучение техники подачи справа накато́м.	1ч.
48	- Развитие координации движений, с/игра в гандбол. - Закрепление и совершенствование техники подач слева и справ накато́ми - Обучение техники наката справа (имитация, И.П., движение рукой и корпусом).	1ч.
49	- Проведение праздника «День прекрасных Дам», с приглашением родителей. Соревнования по настольному теннису, по системе выбывания (олимпийская).	1ч.
50	- Развития равновесия, упражнения в парах на одной и двух ногах (ласточка, цапля, pistolетик и т.д.) - Закрепление наката справа направо по диагонали (имитация). - Проведение игры-викторины «А ну-ка, девушки!»	1ч.
51	- Развитие равновесия, упражнения на снарядах: на скамейке, бревне, со стулом, с гимн. палками и т.д. - Совершенствование наката справа (подводящие упражнения, имитационные упражнения, отработка передвижений ногами) - П/игра – салки.	1ч.
52	- Развитие ловкости, с/игра баскетбол. - Совершенствование жонглирования мяча на ракетке. - Совершенствование накатов справа направо по диагонали (подводящие упражнения, имитационные упражнения, отработка передвижений ногами).	1ч.
53	- Беседа с врачом: «Предупреждение бытового травматизма. Первая помощь при ожогах и обморожениях». - Развитие ловкости. С/игра гандбол. - Жонглирование, имитационные упражнения. - Совершенствование накатов справ на право по всему столу.	1ч.
54	- Проведение соревнований : « старты Надежд» (с элементами жонглирования и игры на столе)	1ч.
55	- Весеннее первенство, соревнования по настольному теннису, с приглашением родителей (родительское собрание №3)	1ч.
56	- Развитие координации, различные виды бега и прыжков. - Повторение и совершенствование подач справа и слева. - П/игр «воробьи – вороны»	1ч.
57	- Развитие координации, упражнения в парах и на матах. - Обучение выполнения наката после подач справа или слева. - П/игры на внимание.	1ч.
58	- Развитие чувства мяча, упражнения с мячами разного диаметра. - Закрепление наката справа после выполнения подач. - Обучение техники выполнения наката слева (подводящие упр-я, имитационные упражнения, отработка передвижений ногами)	1ч.
59	- Участие в акции «21 ВЕК – БЕЗ НАРКОТИКОВ» (рисунок) - Развития чувства мяча, упражнения с набивными мячами и мячами для большого тенниса и бадминтона. - Закрепление техники наката слева (подводящие упражнения, имитаци-	1ч.

	онные упражнения, отработка передвижений ногами)	
60	- Развитие гибкости, выполнение комплекса «стрейчинг» на растяжку. - Закрепление техники наката слева по всему столу. - П/игра – вышибалы.	1ч.
61	- Развитие силы, упражнения на тренажерах. - Совершенствование наката слева по диагонали. - Участие в субботнике по уборке территории и спортзала.	1ч.
62	- Развитие выносливости, легкоатлетический кросс на местности - Обучение техники игры в «вертушку» - Консультации для родителей.	1ч.
63	- Развитие выносливости, с.игра в футбол. - Закрепление игры в «вертушку». - Совершенствование подач слева и справа.	1ч.
64	- Развитие силы, упражнения на тренажерах. - Совершенствование наката слева после выполнения подачи. - Беседа с врачом «Вакцинация и меры предосторожности против клещевого энцефалита»	1ч.
65	- Развитие скорости, различные виды бега, бег на короткие дистанции, легкоатлетические упражнения. - Обучение правилам игры на счет на столе. - Совершенствование накатов слева и справа. - Д/задание конкурс рисунков «Война глазами детей – это не должно повториться».	1ч.
66	- Развитие скорости . различные виды бега с отягощениями. - Закрепление игры на счет. Турнир по н/теннису. Посвященный Дню Победы.	1ч.
67	- Развитие быстроты реакции, проведение п/игра «вышибалы». - Совершенствование игры в «вертушку» на счет. - Совершенствование накатов слева и справа после выполнения подач	1ч.
68	- Развитие быстроты реакции, с/игра в бадминтон. - Совершенствование игры на счет на столе.	1ч.
69	- Сдача норм ОФП	1ч.
70	- Сдача норм СФП	1ч.
71	- Развитие физических качеств. Поход в лес, с целью обучения ориентированию в лесу и незнакомом месте.	1ч
72	- Родительское собрание №4. - Творческий отчет детей, занимающихся в секции н/тенниса. - Награждение лучших спортсменов по итогам года. - Д/задание на лето.	1ч.

Приложение № 10. Индивидуальные план - схемы занятий.

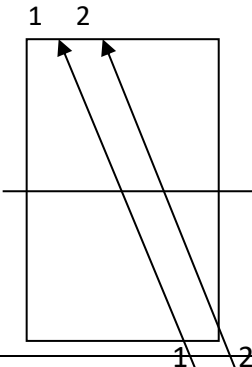
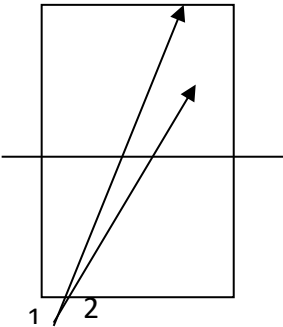
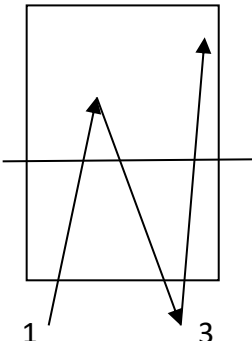
Схема тренировочного занятия

(возраст занимающихся 7-8 лет, 4 ч. в неделю, продолжительность занятия 2 ч.).

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка – 10 минут.

Разминка у стола (имитационные упражнения) и на столе - 10 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.		10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контрнатката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
2.		10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево; 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
3.		10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием атаки по заданию тренера.
4.	Подвижные игры	10 минут	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и р. Качества, необходимые для игрока в настольный теннис.

Примечание: Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнять, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия. Например: безошибочно, или точно. Или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

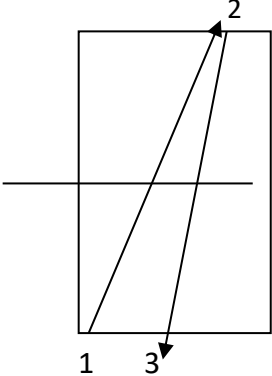
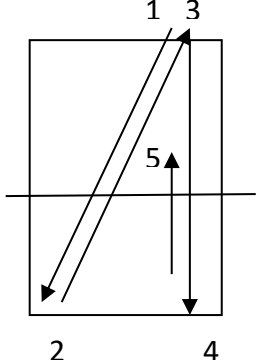
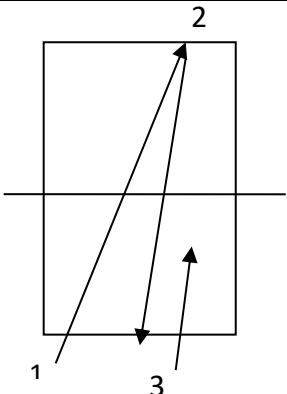
Схема тренировочного занятия

(возраст занимающихся 7 - 8 лет, 4 ч. в неделю, продолжительность занятия 2 ч).

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка – 10 минут.

Разминка у стола (имитационные упражнения) и на столе – 10 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

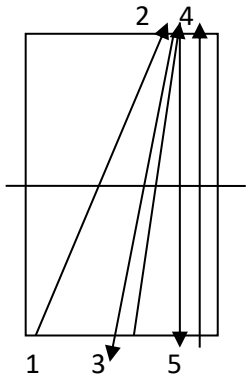
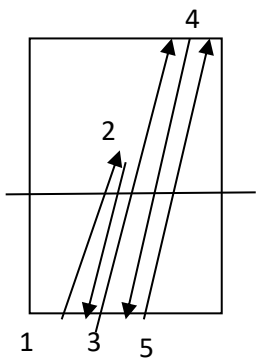
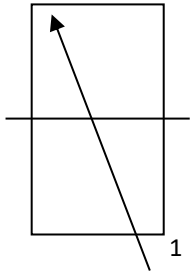
№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.		10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники сочетания контрнакатов справа и слева с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
2.		10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
3.		10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подачи и их приема: 1- подача влево с верхнебоковым вращением, 2 –активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 - далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера.
4.	Игры на счет	10 минут	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например: играть только срезками или только в левую половину стола и т.д.

Примечание: партнеры меняются перед каждым заданием. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнять, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия. Например: безошибочно, или точно. Или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Схема тренировочного занятия

(возраст занимающихся 8-9 лет, 4 ч. в неделю, продолжительность занятия 2 ч.).

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

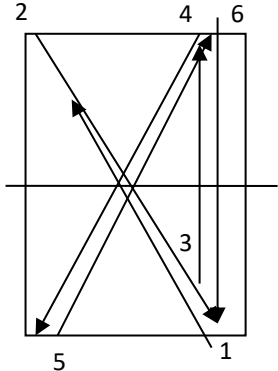
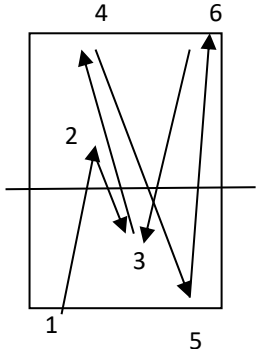
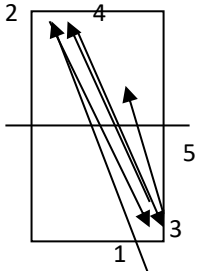
№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.	Разминка	20 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2.		10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево; 2 – слева в центр; 3 – справа влево; 4 – слева по прямой; 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Игрок, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева.
3.		10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача; 2 – срезка влево; 3 – начало атаки слева влево; 4 – игра слева влево; 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобному для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение активно со стремлением выиграть очко.
4.	Индивидуальная подготовка	10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5.		10 мин.	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях.
6.	Игры на счет	15 минут	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например: играть только срезками или только в левую половину стола и т.д.
7.	Заминка	15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примечание: партнеры меняются перед каждым заданием. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнять, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия. Например: безошибочно, или точно. Или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Схема тренировочного занятия

(возраст занимающихся 8-9 лет, 6 ч. в неделю, продолжительность занятия 2 ч.).

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

№ п/п	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.	Разминка	15 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2.		10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.); 2 – прием вправо; 3 – справа по прямой; 4 – слева влево; 5 – слева влево; 6 – слева о прямой; И продолжение комбинации.
3.		10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением; 2 – короткий прием; 3 – откидка вправо; 4 – индивидуальный активный атакующий прием вправо; 5 – справа по прямой; 6 – слева срезка в центр стола. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста.
4.	Индивидуальная подготовка	10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5.		10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо; 2 – прием блоком вправо; 3 – топ-спин вправо; 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком. Повторить комбинацию 1-2-3-4
6.	Игры на счет	20 минут	Игры на счет выполняются со специальными или заданиями. Например: играть только срезками или только в левую половину стола и т.д.
7.	Заминка	15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примечание: партнеры меняются перед каждым заданием. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнять, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия. Например: безошибочно, или точно. Или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.