

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, 21т/ф 772-15-29; эл.почта internat011@rambler.ru

РАССМОТРЕНА И
РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Педагогическим советом
МБОУ «С(К)ОШ № 11
г. Челябинска»
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

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

Н.В. Войниленко
Приказ № _____
от «30» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
детского объединения

«Настольный теннис»

Срок реализации - 4 года
Возрастная категория 7 -11 лет

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

г. Челябинск, 2021г



ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРАММЫ

Ф.И.О. педагога

СТОЛЯРОВА ТАМАРА АЛЕКСАНДРОВНА

ТИП ПРОГРАММЫ

АВТОРСКАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

ПРОФИЛЬНАЯ

НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

СПОСОБ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

***РЕПРОДУКТИВНЫЙ, АЛГОРИТМИЧЕСКИЙ,
ТВОРЧЕСКИЙ***

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ, УГЛУБЛЕННЫЙ

УРОВЕНЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ГРУППОВАЯ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4 ГОДА

Содержание ДОО программы «Настольной теннис»:

1.	Пояснительная записка	Стр. 4
1.1.	Направленность программы. Основные педагогические принципы	
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность	
1.3.	Цель и задачи	
1.4.	Организация и планирование образовательного процесса.	
1.5.	Планируемые результаты	
1.6.	Формы аттестации и формы подведения итогов реализации ДООП	
2.	Учебный план	Стр. 18
3.	Содержание программы	Стр. 21
3.1.	Характеристика основных компонентов (тем)	
3.2.	Содержание 1 года обучения	
3.3.	Содержание 2 года обучения	
3.4.	Содержание 3 года обучения	
3.5.	Содержание 4 года обучения	
3.6.	Инструкторская и судейская практика	
3.7.	Восстановительные мероприятия	
3.8.	Коррекционная работа	
3.9.	Педагогический контроль	
3.10.	Планирование воспитательной работы	
4.	Методическое обеспечение	Стр. 44
4.1.	Технологии, методы, формы и средства обучения	
4.2.	Материально – техническое обеспечение программы	
4.3.	Дидактическое обеспечение программы	
5.	Список литературы	Стр. 50
5.1.	Нормативные документы	
5.2.	Литература для педагога	
5.3.	Литература для воспитанников и родителей	
6.	Приложения	Стр. 53
6.1.	Календарный учебный график	
6.2.	Календарно-тематический план	
6.3.	Мониторинги и критерии оценки реализации ДООП	
6.4.	Календарь спортивно – массовых мероприятий	

1. Пояснительная записка.

1.1. *Направленность программы, основные педагогические принципы.*

Образовательная программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности, и является методическим документом организации и планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы в секции настольного тенниса.

Занятие настольным теннисом с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия в группах следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности. Занятия в секции настольного тенниса являются хорошей школой физической культуры.

Современные тенденции развития физической культуры в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации избранных видов спорта и сохранения здоровья людей, требуют развития и повышения уровня общей физической подготовленности, не только в рамках уроков физической культуры в школе, но и на более высоком уровне – в дополнительном образовании детей физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа спортивного объединения «Настольный теннис» составлена в соответствии с :

- «Конвенцией ООН о правах ребенка» (от 20.11.1989г.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015г. « Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с измен. от 30.09 2020г.);
- Письмо министерства образования РФ от 04.09.1997 г. №48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I – VIII видов» (с изменениями от 26.12.2000 г.);
- 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);
- Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 29.04.98 № 80-ФЗ);

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

Также программа соответствует *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 ДО в МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» от 29.10.2011г.

Данная программа выстроена в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у занимающихся совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Основная направленность данной деятельности не на результат, а на процесс, получение удовольствия от процесса занятий.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

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 комплексов физических упражнений.

Настоящая программа разрабатывалась с учётом следующих педагогических принципов:

- *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 исключаяющего 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 на всех этапах многолетней подготовки с учетом развития физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность.

В специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интернате №11 обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. 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; несформированность форм коммуникации; особенности поведения; незаинтересованность в контакте; неумение ориентироваться в ситуации; негативизм.

Также у детей при речевых нарушениях отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность и отклонения в развитии движений пальцев рук. Движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией, таким образом, наибольшая несостоятельность двигательной сферы детей с нарушениями речи проявляется в недоразвитии мелкой моторики рук. Ребенок, имеющий отклонения в состоянии здоровья, не может в полной мере реализовать ни интеллектуальный, ни творческий потенциал.

Проблема привлечения ослабленных детей к занятиям спортивными играми, а в частности настольным теннисом и адаптация их к современному ритму жизни наиболее важна и актуальна для воспитанников коррекционной школы.

Обучая детей с ограниченными возможностями здоровья игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Нарушение речи отрицательно влияют, прежде всего, на формирование мыслительных операций анамнеза, синтеза, сравнения, обобщения, абстрагирования. У детей с речевыми нарушениями страдает не только вербальный интеллект, вербально-логическое мышление, но и многие не речевые высшие психические функции, в частности зрительное восприятие, пространственные представления, слуховое восприятие и др.

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, улучшение качества усвоения образовательной программы. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

Новизна и отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что, сохраняя определенную традиционную форму изложения практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящую программу включены коррекционные задачи. Эти задачи решаются на каждом этапе реализации образовательной программы, а жизненно важные умения и навыки распределяются в содержании общей физической подготовки по соответствующим темам программы «настольный теннис». При этом элементы подвижных и спортивных игр распределены в содержании специальной физической подготовки, исходя из предметности содержания и направленности, и также соотносятся с этими видами спорта. Такое содержание программы позволяет педагогу отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность, в развитии основных физических качеств исходя из возрастно-половых особенностей воспитанников, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий.

Данная программа обучения таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей занимающихся детей. На занятиях совершенствуются изученные элементы, пройденные на уроках физической культуры. В играх с мячом разного

диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также в ходьбе, беге, перемещениях, прыжках. Во время проведения занятий с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей.

Большое внимание уделяется оздоровительным и воспитательным задачам. При игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия.

Игра в настольный теннис совершенствует быстроту движений, скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, способствует концентрации и переключению внимания. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) настольный теннис особенно полезен, так как способствует проявлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Систематические занятия в секции настольного тенниса способствуют правильному формированию растущего организма. Развитию психических процессов ребенка, повышению его функциональных возможностей и расширению диапазона его адаптационных реакций на разного рода воздействия внешней среды и физическую нагрузку. Используя упражнения с ракеткой и мячом в младшем школьном возрасте можно развивать такие жизненно важные качества, как реакция, координация, внимание и мышление. Кроме, того, специальные упражнения с элементами игры в настольный теннис способствуют развитию многих полезных умений и навыков, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами. И конечно самое главное – игра в настольный теннис это одно из универсальных средств для развития мелкой моторики в коррекционной работе с детьми (с дефектами речи).

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения настольного тенниса, воспитанник более целенаправленно будет самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

1.3. Цель и задачи.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, воспитательной и методической работы, и предполагает решение следующей цели и задач:

Цель программы: Формирование физической культуры личности воспитанника посредством обучения детей игре в настольный теннис, расширение двигательного опыта за счет овладения ими основами техники и тактики игры с оздоровительно-корректирующей направленностью. Такая целевая установка ориентирует тренировочный процесс на подготовку детей к предстоящей жизнедеятельности, а также организации и проведении самостоятельных занятий настольным теннисом, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье и ведении здорового образа жизни.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих образовательных задач:

1. Обучающих:

- * Обучение основам знаний физиологии, психологии, педагогики и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции телосложения и осанки;
- * Приобретение знаний о физической культуре, понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, правилах подвижных и спортивных игр;
- * Расширение арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах преподаваемой деятельности, и их дальнейшее совершенствование;
- * Освоение процесса игры в настольный теннис в соответствии с правилами спортивных игр.

2. Развивающих:

- * Развитие максимально возможного уровня физической подготовленности;
- * Развитие игровой деятельности детей и подростков, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психологическую подготовку для последующего максимального проявления игровых способностей;
- * Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты реакции, гибкости, ловкости и координации движений, общей и мелкой моторики.

3. Воспитательных:

- * Воспитание здорового образа жизни;
- * Воспитание чувства дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручки;
- * Воспитание дисциплинированности, организованности, самостоятельности, морально-этических и эстетических качеств;
- * Приобщение к регулярным тренировкам и потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. Коррекционных:

- * Формирование способности к выполнению целенаправленных двигательных актов (праксис);
- * Развитие просодической стороны речи (выработка сильной воздушной струи, работа над правильным речевым дыханием, чувством ритма);

* Формирование умения точности воспроизведения, ориентирования в схеме собственного тела;

* Развитие тактильного гнозиса (узнавание предметов).

Целевая установка программы сконцентрирована на достижении достойных результатов обучения воспитанников игре в настольный теннис, коррекцию дефекта речи при помощи развития мелкой моторики рук, организацию досуга занимающихся во внеурочное время, профилактику девиантного поведения: наркомании, алкоголизма и т.п. посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение. Программа отражает основное направление педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

1.4. Организация и планирование образовательного процесса.

Программа предназначена для детей 7-11 лет - учеников начальной коррекционной школы, получающих элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении.

Приём детей в объединение (секцию) «Настольного тенниса» осуществляется с личного согласия воспитанника, согласия родителей, допуска медицинского работника. Учебные группы комплектуются из обучающихся по смешанному типу. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется поэтапно с учетом возрастных и половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей детского организма. Программа предполагает более углублённую подготовку воспитанников по получению специфических (физкультурно-спортивных) знаний, умений и навыков.

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

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.

В программе выделяются следующие *этапы обучения* (см. таблицу № 1):

Таблица № 1.

Этапы обучения	Года обучения	Этапы подготовки	Возраст детей
Базовая подготовка	1 год обучения	Спортивно-оздоровительный	7-8 лет
	2 год обучения	Предварительной подготовки	8-9 лет
Начальная специализация	3 год обучения	Учебно-тренировочный	9-10 лет
Спортивное совершенствование	4 год обучения	Учебно-тренировочный	10-11 лет

Основные задачи:

Этап базовой подготовки (1 и 2-ой год обучения):

- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Обеспечение разностороннего развития организма путём повышения общего уровня его функциональных возможностей;
- Оснащение богатым арсеналом двигательных умений и навыков;
- Освоение двигательных умений и навыков в подвижных играх;
- Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- Приобретение соревновательного опыта в учебно-тренировочном процессе;
- Привитие интереса и воспитание сознательного отношения к занятиям в секции «Настольного тенниса».

Главное средство на данном этапе тренировок – это подвижные игры (в том числе игры с элементами тенниса). Игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики разных заболеваний (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной патологии). Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности, нравственные качества.

Этап начальной специализации (3-ий год обучения):

- Воспитание специфических физических качеств;
- Освоение навыков тактики и техники игры в настольный теннис;
- Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности;
- Дальнейшее расширение двигательного опыта;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Воспитание специальных психологических качеств;
- Закрепление навыка и привычки к регулярным занятиям в секции «Настольного тенниса».

На данном этапе двигательные действия разучиваются и осваиваются до уровня умений для формирования в дальнейшем двигательных навыков. Следует формировать целостные двигательные конструкции техники игры в настольный теннис, применяя задания и упражнения с использованием освоенных технических элементов.

Этап спортивного совершенствования (4 год обучения):

- Повышение теоретических знаний;
- Совершенствование общей физической и специальной подготовки;
- Совершенствование техники, тактики, двигательных умений и навыков игры в настольный теннис;
- Совершенствование соревновательного опыта;
- Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов;

- Дальнейшее совершенствование психологических качеств;
- Воспитание спортивного трудолюбия, специальных двигательных качеств.

На этом этапе происходит дальнейшее формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (доведения техники движений в игре до автоматизма выполнения). Развиваем способность к наблюдению, вниманию, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движения. Увеличиваем объем специальной физической подготовке. Главный акцент при этом делается на воспитание скоростных и координационных способностей средствами, адекватными возрастному этапу.

«Распределение учебного времени по годам обучения»

Таблица № 2.

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Количество раз в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	16-14 человек	1 часа	2 раза	2 часа	72 часа
2 год	14-12 человек	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
3 год	12-10 человек	2 часа	2 раза	4 часов	144 часа
4 год	10-8 человек	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

1.5. Планируемые результаты.

В результате освоения программного материала по «Настольному теннису» воспитанники должны:

1 этап – базовой подготовки 7-9 лет (1 - 2 год обучения)

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития, признаки утомления;
- о режиме дня и личной гигиене, об одежде и обуви для занятий физической культурой, закаливании и его влиянии на здоровье, правилах проведения закаливающих процедур;
- об основных положениях тела в пространстве;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки и её значении;
- о легендах и мифах Древней Греции, рассказывающих о зарождении Олимпийских игр; о возникновении первых спортивных соревнований, об олимпийской эмблеме.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование

правильной осанки, для развития равновесия и точности метания малого мяча;

- выполнять закаливающие водные процедуры;
- выполнять передвижения разными способами в ходьбе, беге, прыжках;
- играть в подвижные игры;
- определять уровень физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости);

➤ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

демонстрировать уровень физической подготовленности: смотри приложение № 3 контрольные нормативы по общефизической подготовке; приложение №4 контрольные нормативы по специально-физической подготовке приложение № 5 нормативы по технико-тактической подготовке.

2 этап – начальной специализации 9-10 лет (3 год обучения)

иметь представление:

- о возникновении и развитии физической культуры, её связи с трудовой и военной деятельностью, спортивных достижениях олимпийских чемпионов;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о способах регулирования (дозирования) физической нагрузки; подготовке самостоятельных мест занятий физическими упражнениями;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных и т.п.;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- об особенностях игры в настольный теннис.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- проводить закаливающие процедуры (обтирание, обливание под душем);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

демонстрировать уровень физической подготовленности: смотри приложение № 3 контрольные нормативы по общефизической подготовке; приложение №4 контрольные нормативы по специально-физической подготовке приложение № 5 нормативы по технико-тактической подготовке.

3 этап – спортивного совершенствования 10-11 лет (4 год обучения)

знать и иметь представление:

- об опорно-двигательном аппарате и мышечной системе, их роли в осуществлении двигательных актов;
- о значении нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения;
- о режиме дня и двигательном режиме школьников, личной гигиене;
- об оздоровительном и закаливающем влиянии естественных факторов

природы (солнце, воздух, вода) и физических упражнений, о профилактике простудных заболеваний;

- об основных принципах системы физического воспитания;
- о правилах оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах;
- об основных положениях правил соревнований по спортивным играм.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис;
- выполнять технически правильно все упражнения и минимальные требования к двигательной подготовленности;
- составлять правила соревнований, вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в настольном теннисе, играть на счет по правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

демонстрировать уровень физической подготовленности: смотри приложение № 3 контрольные нормативы по общефизической подготовке; приложение №4 контрольные нормативы по специально-физической подготовке приложение № 5 нормативы по технико-тактической подготовке.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног, развивается мелкая моторика рук.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества, как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи, через усвоение теннисного этикета, служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

1.6. Формы аттестации и формы проведения итогов реализации ДООП

Тщательное программирование процесса четырехлетней подготовки занимающихся в секции «Настольного тенниса» даёт необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки воспитанников.

Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы в следующих формах – зачёт, собеседование, вопросник; а умения и навыки - с практическими (выполнение нормативов, контрольные упражнения, выступление на соревнованиях и спортивных мероприятиях). Содержание требований к уровню развития физической подготовленности обучающихся и технической составляют конкретные количественные показатели по общей физической подготовке и технической подготовке. Данные нормативы смотри в приложении № 3 и № 4 «Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности по годам обучения»; и смотри в приложении № 5 «Таблица контрольных нормативов по технике игры в «Настольный теннис».

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога по данной программе. Контроль и оценка тренировочного процесса дают возможность определить степень эффективности использованных средств и методов. Для этого требуется систематически протоколировать проведённые тренировочные занятия и результаты, достигнутые воспитанником на тренировках (занятиях), в

контрольных испытаниях и на соревнованиях. Периодическое выполнение в процессе тренировок контрольных нормативов стало теперь методической необходимостью, т.к. с их помощью можно объективно выявить все недостатки в подготовке воспитанника, а также уровень подготовки каждого из них. Контроль за тренировкой юного спортсмена важен для установления факта его прогрессирувания.

Проверку следует проводить несколько раз в течение учебно-тренировочного года: на начало (сентябрь-октябрь) и конец (апрель-май) учебного года, и после прохождения (завершения) раздела программного материала по многим показателям, отражающим разные стороны спортивной подготовки. В настольном теннисе самыми эффективными контрольными проверками являются игры на счет, товарищеские встречи.

Занятия в секции «Настольного тенниса» проводятся с отступлением в ту или иную сторону. Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить нормативные требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы. Высшим спортивным результатом обучения детей в данной программе является достижение соревновательного уровня в настольный теннис.

Основной показатель работы объединения «Настольный теннис» – определяется выполнением программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженной в количественных показателях физического развития, а также технической, тактической подготовленности. Кроме того, и отношением к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения и овладения двигательными и специальными навыками, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления восстановительно-профилактических мероприятий.

Формами подведения итогов реализации ДООП являются:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке (смотри приложения № 3, № 4, № 5).

Выступление учащихся в соревнованиях различного уровня - «Реализация творческого потенциала воспитанников» - уровень реализации образовательной программы (смотри приложение № 9);

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста и начала занятий настольным теннисом (смотри приложение № 6).

Работа по мониторинговым картам: «Мониторинг результатов обучения воспитанников в процессе образовательной программы» (с критериями оценки) (смотри приложение № 7) и «Мониторинг личностного развития воспитанников в процессе освоения образовательной программы (с критериями оценки) (смотри приложение №8).

2. Учебно-тематический план.

2.1. Распределение учебного времени по годам обучения на различные виды программного материала (сетка часов).

№п/п	Виды программного материала	Количество часов			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Теоретическая подготовка: - Физическая культура и спорт в РФ. - Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	9	9	9
	Практическая подготовка				
2.	Общая физическая подготовка	15	30	30	40
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	20	50
4.	Игровая подготовка	22	44	42	45
5.	Техническая подготовка	10	20	20	35
6.	Тактическая подготовка	2	5	5	10
7.	Психологическая подготовка	1	2	2	2
8.	Участие в соревнованиях	3	8	8	15
9.	Текущие и контрольные испытания	4	6	6	6
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4
11.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов			
12.	Коррекционные упражнения	На каждом занятии			
	ИТОГО:	72	144	144	216

2.2. Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Темы программы	Теория	Прак тика	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка			5
1.1	<i>Физическая культура и спорт в РФ</i>	1		
1.2	<i>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</i>	2		
1.3	<i>Правила соревнований, оборудование, инвентарь</i>	2		
2.	Общая физическая подготовка		15	15
3.	Специальная физическая подготовка		10	10
4.	Игровая подготовка		22	22
5.	Техническая подготовка		10	10
6.	Тактическая подготовка		2	2
7.	Психологическая подготовка		1	1
8.	Участие в соревнованиях		3	3
9.	Текущие и контрольные испытания		4	4
10.	Инструкторская и судейская практика		-	
11.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
12.	Коррекционные упражнения	На каждом занятии		
	ИТОГО	5	67	72

2.3. Учебно-тематический план 2 года обучения.

№п. п	Темы программы	Теория	Прак тика	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка			9
1.1	<i>Физическая культура и спорт в РФ</i>	3		
1.2	<i>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</i>	3		
1.3	<i>Правила соревнований, оборудование, инвентарь</i>	3		
2.	Общая физическая подготовка		30	30
3.	Специальная физическая подготовка		20	20
4.	Игровая подготовка		44	44
5.	Техническая подготовка		20	20
6.	Тактическая подготовка		5	5
7.	Психологическая подготовка		2	2
8.	Участие в соревнованиях		8	8
9.	Текущие и контрольные испытания		6	6
10.	Инструкторская и судейская практика		-	
11.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
12.	Коррекционные упражнения	На каждом занятии		
	ИТОГО	9	135	144

2.4. Учебно-тематический план 3 года обучения.

№п. п	Темы программы	Теория	Прак тика	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка			9
1.1	<i>Физическая культура и спорт в РФ</i>	3		
1.2	<i>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</i>	3		
1.3	<i>Правила соревнований, оборудование, инвентарь</i>	3		
2.	Общая физическая подготовка		30	30
3.	Специальная физическая подготовка		20	20
4.	Игровая подготовка		42	42
5.	Техническая подготовка		20	20
6.	Тактическая подготовка		5	5
7.	Психологическая подготовка		2	2
8.	Участие в соревнованиях		8	8
9.	Текущие и контрольные испытания		6	6
10.	Инструкторская и судейская практика		2	2
11.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
12.	Коррекционные упражнения	На каждом занятии		
	ИТОГО	9	135	144

2.5. Учебно-тематический план 4 года обучения.

№п. п	Темы программы	Теория	Прак тика	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка			9
1.1	<i>Физическая культура и спорт в РФ</i>	3		
1.2	<i>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</i>	3		
1.3	<i>Правила соревнований, оборудование, инвентарь</i>	3		
2.	Общая физическая подготовка		40	40
3.	Специальная физическая подготовка		50	50
4.	Игровая подготовка		45	45
5.	Техническая подготовка		35	35
6.	Тактическая подготовка		10	10
7.	Психологическая подготовка		2	2
8.	Участие в соревнованиях		15	15
9.	Текущие и контрольные испытания		6	6
10.	Инструкторская и судейская практика		4	4
11.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
12.	Коррекционные упражнения	На каждом занятии		
	ИТОГО	9	207	216

3. Содержание программы.

3.1. *Характеристика основных компонентов (тем) учебно-тренировочного процесса.*

Программа включает в себя следующие темы обучения (для всех групп):

1. Теоретическая подготовка (беседы, рассказы, просмотр прессы, литературы, видеофильмов).
2. Общая физическая подготовка:
3. Специальная физическая подготовка.
4. Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр).
5. Техническая подготовка по настольному теннису.
6. Тактическая подготовка по настольному теннису.
7. Психологическая подготовка.
8. Участие в соревнованиях и контрольных играх.
9. Текущие и контрольные испытания.
10. Инструкторско-судейская практика .
11. Восстановительные мероприятия .
12. Коррекционные упражнения.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой, об истории физической культуры и избранном ими виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Изучение теоретического материала спланировано в форме специальных теоретических занятий. Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоить сведения, факты, правила, принципы, ведущих положений и идей, опираясь на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения задач программы занятий по настольному теннису. Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.).

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приёмам настольного тенниса.

В разделе «Игровая подготовка» - педагог сам подбирает упражнения, игровые задания, подвижные игры и игры спортивного характера по измененным правилам.

Раздел «Техническая подготовка» представляет собой процесс освоения техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет игрок; степенью их освоения; и результативностью игры на теннисном столе. В структуре технической подготовленности спортсмена выделяют базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия составляющие основу техники настольного тенниса. Освоение базовых движений является обязательным для игроков. Дополнительные движения и действия это движения, которые связаны с их индивидуальными особенностями. Объём и содержание технической подготовки изменяются в соответствии с задачами занятия (тренировки) на разных её этапах. Техника выполнения двигательных действий и методика обучения постоянно совершенствуются на занятиях в секции.

Раздел «Тактическая подготовка» подразумевает необходимые знания, которые формируют умение правильно вести борьбу с соперниками, т. е. вырабатывается так называемое тактическое мышление, способность быстро воспринимать и правильно оценивать ход игры, творчески и правильно принимать решения. Тактическая подготовка осуществляется различными способами. Основной из них – это повторное выполнение действий по предварительно разработанному тактическому плану в условиях тренировочных занятий. Помимо этого нужно чтение специальной литературы, давать необходимые знания, наблюдать за игрой товарищей по команде с последующим анализом, проигрывание различных тактических комбинаций (моделирование), анализ результатов личного участия в играх. Содержание и методика тактической подготовки отражает современные тенденции в развитии тактики, выражающиеся в развитии творчества ученика, сочетании коллективизма с индивидуальным творчеством.

Раздел «Психологическая подготовка» представляет собой педагогический процесс воспитания ребенка, как личности, отвечающей современным социальным запросам и способностью преодолевать психологические трудности, свойственные спортивной деятельности. Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Весь процесс психологической подготовки делится на две части:

Общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы занятий и направлена на воспитание ребёнка как гражданина, и мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности и освоение норм спортивной этики.

Игровая психологическая подготовка осуществляется установка на отдельную игру, на ближайшие соревнования, на сдачу тестов и т.д. и

предусматривает создание наивысшей психологической готовности к спортивной борьбе.

Психологическая подготовка включает и морально-волевую подготовку, т.е. воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, самообладания, решительности. Здесь же анализируется поведение воспитанников во время соревнований и тренировок, их взаимоотношения вне спортивной деятельности.

Участие в соревнованиях и контрольных играх. Планируется тренером индивидуально для каждого спортсмена в соответствии с этапами обучения.

В разделе «Текущие и контрольные испытания» используются упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Здесь возможны различные варианты оценивания занимающихся с учётом прироста в их двигательной и технической подготовленности. К каждой возрастной группе предусмотрен свой учебный норматив. Контроль проводится несколько раз в течение учебно-тренировочного года: на начало (сентябрь-октябрь) и конец (апрель-май) учебного года, и после прохождения (завершения) раздела программного материала.

Инструкторско-судейская практика представляет организацию и проведение специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнение заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований различного рода, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. В течении всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Раздел «Восстановительные мероприятия». Повышение объема интенсивности тренировочных нагрузок характерно для спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Раздел «Коррекционная работа». Работая с детьми с отклонениями в развитии здоровья необходимо на каждом занятии вести коррекционную работу. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений используются различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы, игры, соревнования, самомассаж, пальчиковая гимнастика и т.д. Используя разнообразный спортивный инвентарь; скакалки, гимнастические палки, мячи разного диаметра, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки делаем акцент на развитие мелкой моторики рук.

3.2. Содержание программы 1 года обучения.

I. Теоретическая часть (5ч).

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов. Темы занятий:

- *Вводное занятие в образовательную программу по настольному теннису.*

Гигиена, предупреждение травм.

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «Настольного тенниса». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

- *Предупреждение травм, врачебный контроль.*

Здоровье и физическое развитие человека. Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

- *Физическая культура и спорт в Российской Федерации.*

Возникновение физической культуры у древних людей. Понятие «физическая культура». Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим спортсмена.

- *Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.*

Врачебный контроль. Профилактика травматизма на занятиях, оказание первой помощи. Оборудование и инвентарь при занятиях подвижными и спортивными играми. Правила игры в настольный теннис.

II. Практическая часть (67ч).

- *Обще Физическая подготовка (15ч.)*

Развитие основных физических качеств - круговые тренировки; специальные упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, подвижности в суставах, прыгучести.

- *Специально Физическая подготовка (10ч.)*

Спортсмен, играющий в настольный теннис должен обладать специальными физическими качествами – чувство мяча, быстрота реакции, быстрота ударных движений, быстрота передвижений. Упражнения для развития специально-физических качеств надо использовать на всех этапах подготовки спортсмена, т.к. с развитием игровых умений прогрессирует темп и сложность выполнения специальных упражнений. Они выполняются все время на более высоком уровне, имеют наибольший тренировочный эффект. Творческое использование упражнений СФП, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений с ракеткой и мячом.

- *Игровая подготовка (22ч)*

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:

- игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «перебрось мяч», «из обруча в обруч», «попади мячом в катящийся обруч», «вертушка».
- игры на равновесие с мячом и ракеткой: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, «не дай мячу скатиться», «с ракетки на ракетку» 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 и подвижные игры: Бадминтон, большой теннис, футбол, баскетбол, ручной мяч, шашки, шахматы.

■ Техническая подготовка (10ч).

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью игры.

В структуре технической подготовленности спортсмена выделяются базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия составляющие основу техники настольного тенниса. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.

Основным практическим методом освоения техники на этом этапе является метод расчлененного упражнения.

■ Тактическая подготовка (2ч)

Тактическая подготовка это умение спортсмена грамотно построить ход игры. Основной метод приобретения знаний по тактике игры в настольный теннис - это метод моделирования тактики игры в настольный теннис, игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии.

■ Психологическая подготовка (1ч)

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. На этапе начальной подготовке решаются следующие задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитания чувства необходимости занятий физической культурой и спортом;
- желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

■ Участие в соревнованиях и контрольных играх – 3 ч.

Участие в соревнованиях школьного уровня.

- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (жонглирование, элементы техники).
- Соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 20 встреч).
 - Текущие и контрольные испытания – 4 ч.

Выполнение контрольных нормативов:

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение контрольных нормативов по технической подготовке.
- принять участие в соревнованиях, сыграть не менее 20 встреч.
- аттестация на конец учебного года.

3.3. Содержание программы 2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка (9ч)

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов, написания рефератов.

- *Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.*

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса». Личная гигиена, закаливание организма (обтирание). Основные правила личной гигиены. Влияние на здоровье человека закаливающих процедур.

- *Предупреждение травм, врачебный контроль.*

Основные причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Понятие о травмах. Признаки заболевания и их профилактика. Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике.

- *Физическая культура и спорт в РФ.*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление упражнений и игр с мячом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Понятие - физические качества и их воспитание и совершенствование.

- *Физическая культура и спорт в мире.*

Забота президента и правительства РФ о физической культуре и спорте. Спортсмены РФ – чемпионы Олимпийских игр, Мира и Европы (на международных соревнованиях). Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

- *Спортивная игра – настольный теннис.*

Проведение первых соревнований по настольному теннису в РФ, первые чемпионы в настольном теннисе. Понятие рейтинга спортсмена. Значение специальной физической подготовки для теннисистов. Подбор и обращение со спортивным инвентарем в настольном теннисе.

- *Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.*

Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря. Правила поведения на спортивных объектах. Текущий инструктаж по охране труда при проведении соревнований.

II. Практическая часть.

■ Общая физическая подготовка – 30 ч.

Развитие основных физических качеств - круговые тренировки; специальные упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, подвижности в суставах, прыгучести.

■ Специально физическая подготовка (20ч)

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.

■ Игровая подготовка (44ч)

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 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.

■ Техническая подготовка (20ч)

Атакующие удары справа. Подставка слева. Срезка. Накат. Подрезка. Подача. Прием подач. Передвижение у стола.

■ Тактическая подготовка (5ч).

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

■ Психологическая подготовка (2ч).

- Участие в соревнованиях;
 - Моделирование состязательной ситуации в игре;
 - Введение ситуаций, требующих преодоление страха, волнение, неприятных ощущений без предельной мобилизации физических и психологических возможностей;
 - Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
 - Участие в соревнованиях и контрольных играх – 8 ч.
 - Участие в соревнованиях школьного уровня.
 - Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
 - Соревнования по технике игры (жонглирование, отдельные элементы техники)
 - Соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 40 встреч).
 - Текущие и контрольные испытания – 6 ч.
- 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, сыграть не менее 30 встреч;
 - аттестация на конец учебного года.

3.4. Содержание программы 3 года обучения

1. Теоретическая часть (9ч)

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов, написания рефератов.

- *Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.*

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса». Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС), усиление дыхания и кровообращения. Измерение ЧСС во время и после выполнения физических упражнений, закаливание организма (обтирание, душ).

- *Предупреждение травм, врачебный контроль.*

Правила оказания первой медицинской помощи при лёгких травмах. Простейшие приёмы самомассажа. Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Значение правильного режима и питания для юного спортсмена. Назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов.

- *Физическая культура и спорт в РФ.*

Физическая культура у народов Древней Руси, её связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Основные принципы физического воспитания. Физическая культура – средство всестороннего развития личности. Спортивные разряды и звания в России.

- *Физическая культура и спорт в мире.*

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Виды физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные и т.д.) и правила их выполнения. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Мировые рекорды и сильнейшие спортсмены мира. Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

- *Спортивная игра – настольный теннис.*

Значение спортивной формы для теннисиста. Современные тенденции развития игры в настольный теннис. Составление индивидуальных планов тренировок и их значение для спортсменов.

- *Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.*

Правила соревнований по настольному теннису и подвижным играм. Оборудование и его назначение. Подготовка оборудования и инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям.

II. Практическая часть.

- *Общая физическая подготовка – 30ч.*

Развитие основных физических качеств – круговые тренировки и специальные упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, подвижности в суставах, прыгучести.

- *Специально физическая подготовка (20ч)*

- Развитие быстроты передвижений;
- Различные виды жонглирования;
- Различные виды имитации движений;
- Различные виды перемещения у стола;
- Вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др.

- *Игровая подготовка (42ч)*

Спортивные игры на материале игр в настольный теннис: групповые игры; игры по заданию; игры развлечения; игры в парах

Спортивные игры и подвижные игры: Бадминтон или большой теннис, футбол, баскетбол, ручной мяч, шашки, шахматы.

- *Техническая подготовка (20ч)*

Атакующий удар справа. Атакующий удар слева. Накат. Срезка. Подрезка. Подставка. Топ-спин. Поддача. Прием подачи. Передвижение. Упражнения в парной игре. Техника комбинаций - научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов:

- *Тактическая подготовка (5ч)*

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

■ Психологическая подготовка – 2 ч.

Для успешного выступления в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, двигательнo-координационные способности, эмоциональная устойчивость. Высокая мотивация на достижение спортивных успехов. Для воспитания и развития этих качеств можно применять следующие игровые ситуации:

- создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт и свойств характера, типичных для высококвалифицированных спортсменов;

■ Участие в соревнованиях и контрольных играх – 8 ч.

- Участие в соревнованиях школьного уровня.
- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (отдельные элементы техники).
- Соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 100 встреч).
- Товарищеские игры.
- Выступление на районных и городских соревнованиях по настольному теннису.

■ Текущие и контрольные испытания – 6 ч.

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, сыграть не менее 100 встреч;
- аттестация на конец учебного года.

■ Судейство – 2ч.

3.5. Содержание программы 4 года обучения.

1. Теоретическая часть (9ч).

- *Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.*

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса». Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) и физических упражнений.

Двигательный режим школьников подростков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- *Предупреждение травм, врачебный контроль.*

Правила контроля за физической нагрузкой и её дозировка. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений, изменению величины отягощения. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Ведение дневника самонаблюдения.

- *Физическая культура и спорт в РФ.*

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Основные физические качества: выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость, средства и методы их воспитания. Спортивные организации в РФ.

- *Физическая культура и спорт в мире.*

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии основных физических качеств. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой. Нормативные требования для воспитанников 4 года обучения. Классификация соревнований на мировой арене. Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

- *Спортивная игра – настольный теннис.*

Сильнейшие теннисисты в РФ и в мире, их стиль игры. Понятия: тренировочный период, подготовительный период к соревнованиям, соревновательный период, восстановительный период, индивидуальный план тренировок.

- *Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.*

Подготовка мест проведения самостоятельных занятий: для утренней гимнастики, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, игр во дворе и т.д. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным оборудованием, подготовка их к тренировочным занятиям соревнованиям. Текущий инструктаж по охране труда при проведении занятий по настольному теннису в условиях улицы.

II. Практическая часть.

- *Общая физическая подготовка – 40 ч.*

Развитие основных физических качеств – круговые тренировки и специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; быстроты (скоростные качества); выносливости; равновесия; координации движений; подвижности в суставах; прыгучести.

- *Специальная физическая подготовка (50ч)*

- Развитие быстроты передвижений;
- Различные виды жонглирования;
- Различные виды имитации движений;
- Различные виды перемещения у стола;

- Вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувьрки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др.

■ Игровая подготовка (45ч)

Спортивные игры на материале игр в настольный теннис - групповые игры; игры по заданию; игры развлечения; игры в парах.

Спортивные игры и подвижные игры: Бадминтон или большой теннис, футбол, баскетбол, ручной мяч, шашки, шахматы. Подвижные игры на материале – «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», игры – эстафеты.

■ Техническая подготовка (35ч)

Важнейшее значение на этом этапе технического совершенствования приобретает формирование у спортсмена обобщенной чувственности модели (образца) целостного движения, сенсорного и логического контроля. В основе последнего лежит мышление, глубокое понимание и осознание значимости использования закономерности техники игры в настольный теннис.

- Комбинированные способы передвижения у стола в игре.
- Различные виды подач и их прием.
- Совершенствование технико-тактических средств ведения игры.
- Обучение индивидуальному стилю игры.

■ Тактическая подготовка (10ч)

Тактическая подготовка на этом этапе обучения это умение спортсмена грамотно построить ход игры с учетом создавшихся условий игры, использование специальных приемов, позволяющих вести игру с учетом индивидуальных особенностей теннисистов. Воспитание и умение использовать свои возможности в различных ситуациях, создаваемых противником. Основные средства это игра на счет с форой («гандикапом»). Очень важным в тактической подготовке является разработка индивидуальных моделей тактических действий, индивидуальные «финты» игрока. При создании моделей таких действий необходимо руководствоваться: осознанием собственной технико-тактической базой игровых элементов; осознанием необходимости выдержки и разумного риска выполнения этих элементов; способностью противодействовать различным по стилю и игровым силам соперникам. Обучение и разбор стандартных ситуаций.

■ Психологическая подготовка – 2 ч.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на повышение уровня надежности игровых действий. Устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствования умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторов;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- совершенствования надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельной встрече, так и в продолжении всего соревнования.

▪ Участие в соревнованиях и контрольных играх – 15 ч.

Участие в соревнованиях школьного уровня.

- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (отдельные элементы техники).
- Соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 120 встреч).
- Товарищеские игры.
- Выступление на районных и городских соревнованиях.

▪ Текущие и контрольные испытания – 6 ч.

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, сыграть не менее 120 встреч;
- аттестация на конец учебного года.

▪ Судейство – 4 часа.

3.6. Инструкторская и судейская практика.

В течении всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Для получения звания судьи по настольному теннису каждый занимающийся должен освоить следующие навыки;

- * Уметь составлять положение о проведении первенства школы по теннису.
- * Уметь вести протоколы и таблицы отдельных игр и соревнований.
- * Участвовать в судействе в качестве ведущего судьи и секретаря.
- * Участвовать в судействе официальных соревнований (на уровне класса или школы) в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

3.7. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапом подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

* Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

* К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

* Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждения, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких занятий желательно привлекать психологов.

* Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванна, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия

(гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, парная, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

*Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм в настольном теннисе рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при проявлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание «стрейчинг».
- Применять растирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.8. Коррекционная работа.

В секции настольного тенниса при МБСКОУ школе-интернате №11 обучаются дети с отклонениями в развитии (речевые нарушения), поэтому коррекционные задачи решаются на каждом занятии в процессе всего учебного периода.

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. Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре. 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.

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 вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Выполняются упражнения для разных видов дыхания (грудного и диафрагмального).

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения.

Занятия корригирующей 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 корригирующей 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 корригирующих 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 скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль над 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.

3.9. Педагогический контроль.

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством мониторинга, измерения, наблюдения и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- Контроль соревновательной деятельности;
- Контроль тренировочной деятельности;
- Контроль за состоянием спортсмена.
- ✓ Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется

непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- * контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- * контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- * контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- * контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнований и по их окончанию. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи или аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко используется стенографическая запись игры с последующей ее расшифровкой (разбором игры).

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр (можно на основании визуального наблюдения тренера).

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

✓ Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- * контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- * контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры – количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в минуту).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин. характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин. – смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе свыше 180 уд./мин. – нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений, тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. критерий оценки – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

✓ Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- * состояние здоровья спортсмена;
- * функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- * контроль уровня развития физических качеств;
- * степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока в настольный теннис в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бюргеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

3.10. Планирование воспитательной работы.

МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска» (V вида) – получило свой статус 11 августа 1995г. Руководство образовательным учреждением осуществляется в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Уставом учреждения. Общеобразовательное учреждение создано в целях реабилитации и социальной адаптации детей с речевой патологией в возрасте 7-15 лет обеспечения гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности.

Основным предметом деятельности образовательного учреждения является ранняя реабилитация и социальная адаптация детей с речевой патологией. В соответствии с этим основное внимание специалистов уделяется созданию необходимых и благоприятных условий для:

- ✓ валеологизации образовательного процесса (проведения непрерывного

многоуровневого комплекса мер, гарантирующих здоровьесберегающий подход в воспитании и обучении);

- ✓ совершенствования коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса;
- ✓ осуществления личностного ориентированного подхода в обучении и воспитании как основного фактора социализации учащихся;
- ✓ развития сотрудничества педагогов и родителей в воспитании и обучении детей;
- ✓ повышения профессиональной компетентности педагогических кадров;
- ✓ эстетизации образовательного процесса и окружающей среды.

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, сончас, прогулки, развивающие игры, зарядка в начале дня, систематические физпаузы, 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.

Задачи:

- Создание условий для развития личности: присвоение ей общечеловеческих ценностей. Таких как: «общество», «природа», «жизнь», «человек», «добро», «свобода», «справедливость» через организацию разнообразной творческой, лично и общественно значимой деятельности.
- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- Создание условий для успешного самоутверждения учащихся в общественно полезной деятельности и формах поведения, обретение необходимого социального статуса среди сверстников, дальнейшей успешной социализации в окружающем социуме.
- Психолого-педагогическое просвещение учащихся: обучение их способности делать правильный выбор, принимать решения, обучение приемам самопознания. Самоуправления, саморегуляции, саморазвития.
- Создание условий для индивидуальной траектории развития каждого учащегося в соответствии с его возможностями.
- Создание условий для повышения профессиональной компетентности

педагога – воспитателя.

Ценности: свобода выбора, ответственность, творчество, уникальность, личность, интеллект, здоровье.

Приоритеты: личность важнее проблемы; принятие другого человека как личности важнее его исправления; мудрость ребенка важнее знаний, умений, навыков педагога; внутреннее переживание важнее мыслей, слов, действий; понимание и сопереживание важнее объяснений; личностная зрелость и направленность важнее инструкций и методик.

Принципы: принцип развития; принцип творчества и успеха; принцип доверия и поддержки; принцип системности.

Особенности содержания, организации и управления воспитательной системой. Эти особенности заключаются в следующих положениях:

- Формирование личности в современных условиях предполагает внесение изменений в содержание воспитательной деятельности, в ее организацию, управление на всех ступенях образовательного учреждения;
- Выбор приоритета личностно-ориентированного воспитания обуславливает переход к новой воспитательной парадигме индивидуального сопровождения;
- Технология саморазвития личности вводит ряд организационно методических изменений, которые успешно используются в деятельности школы-интерната №11;
- Развитие личности учащегося в режиме саморазвития на каждом возрастном этапе при активной педагогической поддержке и стимулировании.

Теоретической основой воспитательной системы созданной в школе-интернате №11 является концепция взаимодействия взрослых и детей, совместная творческая деятельность по различным направлениям: создание отношений заботы друг о друге и окружающем мире, творческое развитие личности каждого участника этих отношений, улучшение себя и окружающей жизни через полезную деятельность. Это позволяет создать в школе-интернате условия для творческой активности, задать четкий ритм жизни школьного и педагогического коллектива, избегать стихийности, непредсказуемости, прогнозировать и отслеживать степень воспитательного воздействия, организовывать действенную помощь классным руководителям. Воспитателям, педагогам дополнительного образования, привлекать родителей, формировать коллективные ценности.

Организация работа педагога:

- Набор детей в группы 1-го года обучения (1-15 сентября);
- Сдача необходимой документации в учебную часть (до конца сентября);
- Подготовка мест занятий, оборудования и спортивного инвентаря (сентябрь);
- Составление плана занятий на учебный год (сентябрь);
- Составление плана спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий на учебный год (сентябрь);
- Составление плана по самоорганизации (сентябрь);

- Проведение родительских собраний по темам:
 - а) Задачи на новый учебный год (октябрь);
 - б) Наши достижения – итоги промежуточной аттестации (декабрь);
 - в) Подведение итогов года (май);
- Индивидуальные беседы с родителями (в течение года);
- Индивидуальные консультации с воспитанниками (в течение года);
- Освещение спортивных мероприятий (регулярно в течение года);
- Пропаганда занятий физической культурой (в течение года);
- Организационные беседы (в течение года):
 - а) Правила пользования инвентарём и спортивным оборудованием;
 - б) Соблюдение санитарно-гигиенических норм на занятиях и выездах (на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях и т.д.);
 - в) Правила поведения во время тренировочного процесса.
- Просмотр и выступления на соревнованиях и в спортивно-массовых мероприятиях (по графику в течение года).

Методическая работа педагога.

- Обучение на курсах повышения квалификации учителей ;
- Создание оптимальных условий для роста педагогического мастерства (практические и научно-практические занятия, поддержка творческого поиска педагога);
- Обмен опытом по актуальным проблемам, систематизация и обобщение передового педагогического опыта, обобщение и распространение имеющегося;
- Изучение и ознакомление с новинками методической литературы, с нормативно методическими материалами, с нормативными документами, инструкциями МО РФ и других вышестоящих инстанций;
- Формирование учебно-дидактического комплекса по разделам программы и по видам спорта;
- Участие в школьных и районных педсоветах, семинарах, конференциях;
- Разработка комплексов: общеразвивающих упражнений, специальных, подводящих, подготовительных упражнений, адаптированных для детей 1 года обучения;
- Корректировка тестов по ОФП, СФП и технической подготовке для занимающихся 1-4 годов обучения;
- Разработка методик оценки и контроля результативности занимающихся детей;
- Подготовка методических разработок по программе «Настольный теннис» (теоретический и практический материал программы);
- знакомство и использование новых современных методик в обучении;
- Диагностика, мониторинг, коррекционная работа;
- Диагностика физической подготовленности воспитанников (сентябрь, май);
- Контроль физических способностей и теоретических знаний по разделам программы (в течении года);
- Проведение контрольных срезов на начало и конец учебного года;
- Проведение контрольных нормативов в течение учебного года;

- Осуществление анализа качества образованности и воспитанности занимающихся детей.

Работа с учащимися

- Посещение воспитанниками других объединений дополнительного образования. Знакомство с другими клубами и методами тренировок.
- Подготовка и участие детей в различных мероприятиях (соревнования, спортивные мероприятия, тематические праздники, конкурсы, выставки);
- Содействие в подготовке команд МБОУ «С(К)ОШ №11» к городской Спартакиаде школьников по «Настольному теннису», ОФП;
- Изучение и овладение теоретическими знаниями в области физической культуры (видео и телевидение) и их обсуждение;
- Обобщение спортивных достижений и итогов спортивной деятельности - создание портфолио учащихся;
- Трудовые сборы и субботники, оформление стендов и газет.
- Участие в районных и городских спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях;
- Тематические диспуты и беседы, встречи со знаменитыми спортсменами.

Специфика воспитательной работы в объединении «настольного тенниса» состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в 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 многолетней спортивной подготовки педагог 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.

4. Методическое обеспечение.

4.1. Технологии, методы, формы и средства обучения.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного планирования многолетней тренировки юных спортсменов в данной программе учитывались следующие методические положения:

1. Многолетняя подготовка спортсменов всех возрастов рассматривалась как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки воспитанников на всех её этапах;
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса учитывалась ориентировка на оптимальные возрастные границы;
3. Объём и интенсивность упражнений возрастал по мере улучшения физической подготовленности занимающихся детей;
4. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка была направлена на уровень, характерный для следующего этапа;
5. Шёл неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменялся в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки;
6. Строго соблюдался принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе детей;
7. Возрастал уровень сложности материала на каждом последующем этапе, новые знания базировались на ранее изученном материале;
8. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки определялась с учётом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств;
9. Шёл поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач;
10. В учебно-тренировочном процессе проводилось моделирование соревновательной деятельности.

Кроме того, в программе использовались *общепедагогические (дидактические) принципы воспитывающего обучения*, учитывающие как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека:

* Сознательность – осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых действий, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения, но по мере совершенствования навыка и знаний расширяются границы сознательного отношения к процессу обучения, направление учащихся на осмысливание нового, неосвоенного;

* Активность – появление потребности в систематических физических упражнениях, в самосовершенствовании, т.е. сами воспитанники, стремятся к освоению знаний, проявляют инициативу, ищут ответы на вопросы;

* Наглядность – организация предметно-чувственного и словесно-логического

восприятия изучаемого двигательного действия и побуждение воспитанника к активной деятельности для решения поставленной задачи;

* Систематичность – закрепление в памяти достигнутого и получение целостного представления о выбранном роде деятельности из различных его аспектов;

* Постепенность – нарастание объёма и интенсивности нагрузок, усложнение техники выполняемых упражнений, расширение технического и тактического арсенала, повышение морально-волевых качеств, позволяющие преодолевать всё большие препятствия на пути к достижению цели;

* Доступность – даёт возможность освоить довольно сложный теоретический материал, изложение которого адаптировано к возрасту и уровню подготовленности детей;

* Индивидуализация – учёт индивидуальных особенностей воспитанников с целью наибольшего развития их способностей;

* Связь теории с практикой – позволяет непосредственно применять в действии полученные теоретические знания и далее реализовывать их в жизненных ситуациях;

* Взаимопомощь.

Данная программа опирается на *педагогические технологии*:

По подходу к ребёнку:

- *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 ребёнку, 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).

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 при воспитании двигательных качеств.

- *Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Требует 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.

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

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.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:

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

Урок спортивной тренировки (занятие) является основной формой организации тренировочного процесса (занятий):

- ✓ 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 восстановления воспитанников после нагрузки.

4.2. Материально-техническое обеспечение

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 флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы).
- ✓ Спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно; корт, 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.

5.4. Дидактическое обеспечение

- * Индивидуальные карточки для проведения круговых тренировок (практические занятия по ОФП);
- * Карточки для проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте, в движении, с различными предметами;
- * Схемы-задания по выполнению упражнений (различного характера) (практические занятия по ОФП);
- * Карточки-задания по теории и методике физической культуры (практические занятия по СФП);

- * Карточки-разъяснения по выполнению физических упражнений (строевых, акробатических, беговых и т.п.);
- * Карточки-задания по составлению комплексов (комплексов гимнастических упражнений прикладного характера и т.п.);
- * Памятки по развитию основных физических качеств - быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила;
- * Памятки по изучению техники бега, прыжков, метания, бросков, техники выполнения упражнений по игровым видам спорта и т.п. (теоретическая подготовка);
- * Инструкции по предупреждению травматизма во время проведения тренировочных занятий по различным видам спортивной специализации, во время проведения соревнований (теоретический материал и практический материал по ОФП, СФП);
- * Инструкция по заполнению и ведению дневника «Мои спортивные достижения» (теоретический материал);
- * Цифровые образовательные ресурсы по правилам подвижных и спортивных игр: настольный теннис (техническая и тактическая подготовка);
- * Цифровые образовательные ресурсы по техническим приёмам в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол (техническая и тактическая подготовка);
- * Цифровые образовательные ресурсы по теоретической подготовке (теоретические занятия);
- * Кинофильмы спортивного содержания (теоретическая и психологическая подготовка);
- * Видеофильмы спортивного содержания (техничко-тактическая подготовка);
- * Пресса (статьи, журналы, газеты) спортивного содержания (теоретическая подготовка);
- * Зачётный материал (контрольные задания) по теоретической части программы (теоретическая подготовка);
- * Нормативные требования по физической подготовке;
- * Правила соревнований (тактическая подготовка);
- * Литература по психологическим тренингам, играм (психологическая подготовка);
- * Карточки-разъяснения по выполнению психологических разминок, тренингов, игр (психологическая подготовка);
- * Комплексы «стретчинга», упражнений на расслабление; упражнений на гибкость; аутотренингов, восстановительного массажа (практические занятия по ОФП, СФП);
- * Зачётные задания соответствующие требованиям программы (инструкторско-судейская практика);
- * Учебная литература восстановительных мероприятий (теоретическая подготовка).

5. Список литературы

5.1. Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.) [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
4. Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года № 696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" (в редакции Законов РБ от 26.12.2014 № 171-з, от 27.02.2015 № 192-з, от 01.07.2015 № 253-з, от 18.09.2015 N 260-з) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://yandex.ru/search/>.
5. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html>.
6. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-п) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://base.garant.ru/>.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJBu>
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>
12. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.

5.2. Список литературы для детей и родителей:

1. Авилова С. А. Калинина Т. В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: Сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями /авт.-сост. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Амелин А. Н. Пашнин В.А. «Настольный теннис» М.: «Физкультура и спорт» 1980г.
3. Барчукова Г. В. Шпрах С.Д. «Игра доступная всем» М.: «Знание» 1991г.
4. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис» М.: «Советский спорт» 1989г.
5. Богушас В. М. «Играем в настольный теннис» М.: Просвещение 1987г.
6. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М.:ТЦ Сфера, 2008г.
7. Красикова И. С., «Гимнастика для ленивых» Москва, АСТ «Астрель», 2003г.
8. Лукьянов В. П. «Россия и Олимпийское движение: вчера – сегодня – завтра» Москва. «Терра – Спорт», 2004г.
9. Лукьяненко В. П. «Физическая культура: основы знаний». Учебное пособие – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
10. Нельсон А. Кокконен Ю., «Анатомия упражнений на растяжку» – Москва, «Попурри», 2008 г.
11. Ормаи Л. «Современный настольный теннис» М.: «Физкультура и спорт» 1985г.
12. Френсис П., Френсис Л., «Ваш личный путь к здоровью» – Москва, «Попурри», 2007 г
13. Хмельницкий Б. Н., «Спорт, спорт, спорт...» – Москва, Эксмо «СКИФ», 2005 г.
14. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно методическое пособие / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2010 (качество обучения).

5.3. Список литературы для педагогов

1. Байбородова Л.Б., И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников, «Методика обучения физической культуре 1-11 кл.». Методическое пособие: – М.: «Владос», 2004г
2. Бутин И.М., А.Д. Викулов, «Развитие физических способностей детей 1-4 классы»: – Москва, «Владос-пресс», 2002 г.
3. Барчукова Г.В., С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.:»Знание» 1991г.
4. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт. – сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.
5. А.А.Гужаловский «Физическая подготовка школьника» Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд., 1980г.

6. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» Минск.: Выш. школа, 1980г.
7. Горшков В.П., Мальцева А.Н., «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников»: – Челябинская область, 1994 г.
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
9. Кокин В.Ю., Ренев Я.В., Быков В.С., «Теоретические основы физического воспитания спортсменов». Методическая разработка: – Челябинск, ЮУрГУ, 2006 г.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А., «500 игр и эстафет»: – Москва, «Физическая культура и спорт», 2003 г.
11. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., «Методика физического воспитания учащихся: 1-4 класс»: – Москва, «Просвещение», 2001 г.
12. Лях В.И., «Мой друг физкультура» 1-4 класс»: – Москва, «Просвещение», 2007 г.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000.
14. Мишин Б.И., «Настольная книга учителя физической культуры». Справочно-методическое пособие: – Москва, ООО «Астрель», 2003 г.
15. Махнева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009г. (Синяя птица)
16. «Невская ракетка». Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста./ автор – составитель А.А.Морозова. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2006г.
17. Ормаи Л. «Современный настольный теннис» М.: «Физкультура и спорт» 1985г.
18. Образцова Т.Н., «Подвижные игры для детей»: – Москва, ЛАДА ЭТРОЛ, 2005 г
19. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/ Авт. – сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2000.
20. «Первая медицинская помощь». Популярная энциклопедия: – Москва, БМР, 1994 г.
21. Под редакцией Н.В.Зимкина «Физиология человека» М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
22. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. Программа и методические рекомендации.-М.: Школьная Пресса, 2005г./Серия: Ребенок XXI века от рождения до школы («Дошкольное воспитание и обучение» – приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып.94

6. Приложения к ДООП «Настольный теннис»

Приложение №1

6.1. Календарно учебный график на 2021-22 учебный год

1.	Период освоения программы	1 сентября – 22 мая
2.	Продолжительность учебного года	36 недель
3.	Нерабочие праздничные дни	1-8 января – новогодние каникулы 7 января – Рождество Христово 23 февраля – День Защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник весны и труда 9 мая – День Победы 4 ноября – День народного единства
4.	Продолжительность освоения программы	1 год – 72 учебных часа
6.	Время проведения учебных занятий	согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» (среда, пятница 1 группа 16.00-16.40, 2 группа 16.50-17.30
7.	Режим занятий	занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию продолжительностью 40 минут
8.	Основная организационная форма обучения	индивидуально-групповые и групповые тренировочные занятия с индивидуальным подходом
	Формы проведения	Теоретические и практические занятия с изучением основ теоретических знаний, самостоятельные занятия, дистанционные занятия, соревнования.
	Система и форма обучения	очная форма обучения; без оценочная система.
	Формы подведения итогов реализации программы	✓ текущий контроль, осуществляемый в процессе проведения каждого учебного занятия, направленный на закрепление материала по изучаемой теме и на формирование учебных умений; ✓ оценка результатов освоения программы стартового уровня проводится педагогом в конце учебного года без специально отведённого времени по методике, изложенной в приложениях к программе.

Приложение №2

**6.2. Календарно тематический план
занятий объединения «Настольный теннис» 1 год обучения
2021-2022 учебный год (72 учебных часа)**

№	дата	Содержание (тема) занятий	Кол-во часов	Форма контроля
Вводное занятие (2ч)				
1		Введение в общеобразовательную программу «Настольный теннис». Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции «настольный теннис».	2ч	Беседа, опрос
2				
Тестирование (2ч)				
3		Беседа: «Личная гигиена спортсмена». Сдача нормативов ОФП.	1ч	Тесты ОФП
4		Презентация: «Спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис». Сдача нормативов СФП.	1ч	Тесты СФП
Школа жонглирования (12ч)				
5		Освоение жонглирования мячами разного диаметра (на месте в движении, парами, у стены с отскоком и без отскока от пола)	2ч	наблюдение
6				
7		Обучение хвату ракетки. Освоение жонглирования мяча на правой стороне ракетки на месте и в движении.	2ч	наблюдение
8				
9		Закрепление хвата ракетки. Обучение жонглированию мяча на левой стороне ракетки на месте и в движении.	2ч	наблюдение
10				
11		Освоение жонглирования мяча двумя сторонами ракетки – поочередно и у стены с отскоком и без отскока мяча от пола.	2ч	наблюдение
12				
13		Совершенствование жонглирования мяча двумя сторонами ракетки и освоение жонглирования в парах.	2ч.	наблюдение
14				
15		Сдача нормативов по жонглированию мяча на ракетке (разными способами).	2ч.	соревнования
16				
Техника игры (50ч)				
		Освоение техники игры толчком мяча ракеткой слева (подставкой без вращения).	18ч	
17 - 18		Освоение техники игры подставкой слева на теннисном столе.	2ч.	наблюдение
19		Обучение технике игры толчком мяча левой стороной ракетки на теннисном столе.	2ч.	наблюдение
20				
21		Освоение техники игры толчком мяча левой стороной ракетки по диагонали.	2ч.	наблюдение
22				
23		Освоение техники игры толчком мяча левой стороной ракетки по прямой.	2ч.	наблюдение
24				
25		Освоение техники игры подставкой слева в среднюю зону теннисного стола.	2ч.	наблюдение
26				
27		Освоение техники игры подставкой слева в дальнюю зону теннисного стола.	2ч.	наблюдение
28				
29		Освоение техники игры подставкой слева в ближнюю зону теннисного стола.	2ч.	наблюдение
30				
31		Совершенствование игры с элементами подставки слева по всему теннисному столу.	2ч.	наблюдение
32				

33		Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставой	2ч.	наблюдение
34		слева.		
		Освоение техники игры толчка мяча ракеткой справа (подставкой без вращения).	18ч	
35 - 36		Освоение техники игры подставкой справа на теннисном столе.	2ч.	наблюдение
37		Обучение техники игры толчком мяча ракеткой справа на	2ч.	наблюдение
38		теннисном столе.		
39		Освоение техники игры толчком мяча правой стороной ракетки	2ч.	наблюдение
40		по диагонали.		
41		Освоение техники игры толчком мяча правой стороной ракетки	2ч.	наблюдение
42		по прямой.		
43		Закрепление техники игры подставкой справа в среднюю зону	2ч.	наблюдение
44		теннисного стола.		
45		Закрепление техники игры подставкой справа в дальнюю зону	2ч.	наблюдение
46		теннисного стола.		
47		Совершенствование техники игры подставкой справа в	2ч.	наблюдение
48		ближнюю зону теннисного стола.		
49		Совершенствование игры с элементами подставки справа по	2ч.	наблюдение
50		всему теннисному столу.		
51		Обучение игре в «вертушку» с отбиванием мяча подставой	2ч.	наблюдение
52		справа.		
		Освоение техники подачи мяча ракеткой толчком (без вращения).	14 ч.	
53		Обучение техники подачи толчком мяча правой стороной	2ч.	наблюдение
54		ракетки		
55		Обучение техники подачи мяча толчком правой стороной	2ч.	наблюдение
56		ракетки - по прямой и по диагонали теннисного стола.		
57 - 58		Обучение техники подачи толчком мяча левой стороной ракетки	2ч.	наблюдение
59		Обучение техники подачи мяча толчком левой стороной ракетки	2ч.	наблюдение
60		– по прямой и по диагонали теннисного стола		
61		Совершенствование подачи мяча правой и левой стороной	2ч.	наблюдение
62		ракетки.		
63 - 64		Освоение произвольной игры толчком мяча справа и слева.	2ч.	наблюдение
65 - 66		Освоение игры толчком мяча справа и слева на счет.	2ч.	наблюдение
Тестирование 6 ч.				
67		Сдача нормативов ОФП	1ч.	Тесты ОФП
68		Сдача нормативов СФП	1ч.	Тесты СФП
69		Сдача нормативов по жонглированию мяча на ракетке	1ч.	соревнования
70		Сдача нормативов по технике выполнения: толчка мяча левой	1ч.	Тесты по
		стороной ракетки и подачи слева		технике
71		Сдача нормативов по технике выполнения: толчка мяча правой	1ч.	Тесты по
		стороной ракетки и подачи справа		технике
72		Творческий отчет объединения «Настольный теннис»	1ч.	
		Итого:	72 ч	

6.3. Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации дополнительной образовательной программы.

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. Мониторинг результативности в объединениях МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска» – это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его воспитанников, цель и содержание которого совпадает с образовательной программой.

В МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска» принята единая система мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации образовательной программы:

1. «Мониторинг результатов обучения» (смотри приложение №7);
2. «Мониторинг личностного развития» (смотри приложение №8);
3. «Реализация творческого потенциала» (смотри приложение №9).

Целью системы мониторинга является выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия; отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с воспитанниками и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение воспитанников определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся – поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1. Учебным – которые фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной образовательной программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки;
2. Личностным – которые выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе;
3. Творческим – которые фиксируют уровень реализации творческого потенциала воспитанников, а, следовательно, и уровень реализации образовательной программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения образовательной программы, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать тестирование, опросы, викторины, творческие задания, рефераты, спортивные нормативы, соревнования, творческие отчеты и т. п.

Результаты обучения фиксируются в приложении №7 «Мониторинг результатов обучения» по четырем основным направлениям: теоретическая подготовка, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки. Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также заполняет в соответствии со своей образовательной программой.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др.

Результаты личностного развития фиксируются в приложении №8 «Мониторинг личностного развития».

1 группа показателей – организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

2 группа показателей – ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

3 группа показателей – поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

В совокупности, приведённые в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребёнка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требующие привлечения других специалистов.

Предложенный в таблице перечень качеств может быть дополнен педагогом в соответствии с целевыми установками его программы.

Уровень реализации образовательной программы фиксируется в приложении №9 «Реализация творческого потенциала», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т. д.) достижения воспитанников в реализации образовательной программы.

Контроль за реализацией образовательной программы проводится два раза в год (в конце 1 полугодия – промежуточный; в конце учебного года – итоговый). В группах первого года обучения проводится 0-срез на начало учебного года для фиксации уровня подготовки вновь поступивших воспитанников.

Работа по утвержденной единой системе мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого воспитанника (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения образовательной программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации дополнительной образовательной программы.

Приложение №3.

Таблица (ОФП)

Контрольных нормативов по общефизической подготовке – мальчики

№ п/п	тесты	7-8 лет (1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4 год обуч.)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
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

№ п/п	тесты	7-8 лет (1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4год обуч.)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
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 № 4

Таблица (СФП)

Контрольных нормативов по специальной физической подготовке - мальчики

№ п/п	тесты	7-8 лет(1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4-год обуч.)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	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

№ п/п	тесты	7-8 лет (1год обуч.)			8-9 лет (2год обуч.)			9-10 лет (3год обуч.)			10-11 лет (4-год обуч.)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	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 № 5

**Нормативы по технико-тактической подготовке
для детей 1-2 года обучения игре в настольный теннис**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
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 наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.

**Нормативы по технико-тактической подготовке
для детей 3-го года обучения игре в настольный теннис.**

Требования: Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Порядок подсчета очков:

Считается, сколько точных мячей было послано принимающим за 1 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку. Очки начисляются каждому из соперников по отдельности.

Атака – атака.

Атакующие удары по диагонали справа направо;

Атакующие удары по диагонали слева налево;

Атакующие удары по прямой справа налево;

Атакующие удары по прямой слева направо.

Атака – защита.

Накат с правой половины стола против срезки справа (по диагонали);

Накат с левой половины стола против срезки с левой половины (по диагонали);

Накат с правой половины стола против срезки с левой половины (по прямой);

Накат с левой половины стола против срезки с правой половины (по прямой).

Защита – защита.

Срезка справа на право по диагонали;

Срезка слева на лево по диагонали;

Срезка справа на лево по прямой;

Срезка слева на право по прямой.

***Нормативы по технико-тактической подготовке
для детей 4 года обучения игре в настольный теннис.***

Организация тестирования:

Состязания по базовой технике и тактике игры в настольный теннис – сокращенно называются тест – соревнования, могут проводиться в ходе детских соревнований. Игруют в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований. Партия играется до 11 очков, каждый игрок подает по две подачи. При равном счете 10 : 10 подача подается поочередно. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10 : 10 – тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Атака – атака.

Состязания в обмене ударами по диагонали справа на право;

Состязания в обмене ударами по диагонали с левой половины стола на левую;

Состязания в обмене ударами по прямой с правой половины стола на левую;

Состязания в обмене ударами по прямой с левой половины стола на правую.

Атака – защита.

Удары накатом по диагонали справа направо против срезки;

Удары накатом по диагонали слева налево против срезки;

Удары накатом по прямой справа налево против срезки;

Удары накатом по прямой слева направо против срезки.

Защита – защита.

Обмен резаными ударами по диагонали справа направо;

Обмен резаными ударами по диагонали слева налево;

Обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;

Обмен резаными ударами по прямой с левой половины на левую.

Приложение № 6

***Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста
и начала занятий настольным теннисом.***

Год обучения	возраст	Минимальные требования	Норматив в ДЮСШ
1 год обучения спортивно-оздоровительный (базовая подготовка)	7-8 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке
2 год обучения Начальной спортивной специализации (базовая подготовка)	8-9 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке
3 год обучения Учебно-тренировочный (углубленной тренировки)	9-10 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, выполнение 2 юн. разряда	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке Выполнение 2 юношеского разряда
4 год обучения Учебно-тренировочный (спортивного совершенствования)	10-11 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, выполнение 1 юн. разряда	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, выполнение 1 юношеского разряда

Приложение № 7

«Мониторинг результатов обучения в процессе освоения ДООП»

№ n/n	Ф.И. воспитанник а	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Учебно- организационные умения и навыки		
		0- срез	1 полу год	2 полу год	0- срез	1 полу год	2 полу год	0- срез	1 полу год	2 полу год	0- срез	1 полу год	2 полуго д
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
	Итого: *низкий *средний *высокий												

Критерии оценивания «результатов обучения воспитанника»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам УТП программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	наблюдение, тестирование, контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (знает не все термины); средний уровень (знает все термины, но не применяет); максимальный уровень (знание терминов и умение их применять)	собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); средний уровень; максимальный уровень (ребёнок освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	контрольное задание

2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога); репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	анализ исследовательской работы
2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерным и источниками	минимальный уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютером, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень (работает с компьютером с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	
Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень; максимальный уровень (всё делает сам)	наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствует реальным навыкам соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно; хорошо; отлично	наблюдение

Приложение № 8

«Мониторинг личностного развития в процессе освоения ДООП»

№	Ф.И. воспитанника	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника		
		0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
	Итого: * низкий * средний * высокий												

Критерии оценивания «личностного развития воспитанника»

Показатели оценивания	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень оценки	Методы диагностики
Организационно волевые качества				
* Терпение * Воля * Самоконтроль	Способность выдерживать учебные нагрузки, побуждать себя к практическим действиям, контролировать поступки	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия, волевые условия побуждаются педагогом, воспитанник действует под воздействием контроля; - терпения хватает больше, чем на ½ занятия, иногда проявляются волевые качества, может контролировать себя сам; - терпения хватает на всё занятие, волевые качества ярко выражены, постоянно контролирует себя	низкий средний высокий	наблюдение
Ориентационные				
Интерес к занятиям в объединении, самооценка	Осознание участия воспитанника в освоении программы, способность воспитывать себя адекватно реальным достижениям	- интерес к занятию слабо выражен, самооценка занижена; - интерес поддерживать самим воспитанником, самооценка занижена; - постоянный интерес к занятию, самооценка нормальная	низкий средний высокий	анкетирование, тестирование

Поведенческие качества				
Конфликтность, тип сотрудничества	Умение контролировать себя в конфликтной ситуации, умение сотрудничать	- провоцирует конфликт, сотрудничает по принуждению педагога; - сторонний наблюдатель конфликта, проявляет желание к сотрудничеству; - доброжелательный, неконфликтный, проявляет инициативу в сотрудничестве	низкий средний высокий	наблюдение, тестирование
Личностные достижения воспитанника				
Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	- не принимает участия; - принимает участие при поддержке взрослого; - самостоятельно проявляет инициативу	низкий средний высокий	наблюдение

Приложение № 7

**«Реализация творческого потенциала
(уровень реализации ДООП)»**

Дата	Мероприятие	Кол-во детей	Результативность				
			МОУ	Район	Город	Регион	Федерация
200__ - 200__ учебный год							
200__ - 200__ учебный год							
200__ - 200__ учебный год							
200__ - 200__ учебный год							

Приложение № 10

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

№п/п	Наименование мероприятия	Время и место проведения	ответственные
Физкультурно-оздоровительная деятельность в режиме дня			
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, клас. руковод.
Спортивные мероприятия (1полугодие)			
Сентябрь			
	День здоровья «Золотой листопад» - Здоровье в порядке, спасибо зарядке! - Создание спортивного уголка, листка здоровья класса (выборы физорга класса)	06 - 10. 09. Кл. кабинеты, спальни, школьные рекреации,	Клас. руков., учителя, воспитатели, мед. работник.
	Легкоатлетический кросс – «Осенний марафон!» (1-4кл., 5-7кл., 8-10кл.)	13 - 17. 09. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры.
	Первенство школы по легкой атлетике – «Золотая осень» 1-10 классы - сдача норм ОФП)	20 - 24. 09. Уроки физ-ры (по расписанию)	Учителя физ-ры.
	Участие в городской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». 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 физ-ры
Октябрь			
	День здоровья «Если хочешь быть здоров - закаляйся»: 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 физ-ры
	Первенство школы по баскетболу - «Крученный мяч» 5-10 классы	11 – 15. 10. Внеур. деятельность (по расписанию)	Учителя физ-ры
	«Путешествие в страну игры баскетбола»:	18 – 22. 10	Учителя

	1-2 кл. – спортивное двоеборье (ведение и броски баскетбольного мяча) 3 – 4 кл. – соревнования по баскетболу (по упрощенным правилам)	Внеур. деятельность (по расписанию)	физ-ры
	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»	10 – 14. 01.	Учителя

	1-2 кл. - «Снежный городок 3-4 кл. - «Зимняя мозаика» (игры на свежем воздухе) 5-10 кл. – Игры на воздухе - Хоккей на валенках	Внеур. деятельность	физ-ры, воспитатели.
	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

	1-2 кл. конкурс рисунков « Я в будущем» 3-4 кл. – конкурс «Космический спорт» 5-10 кл. – «Космическая Одиссея – книга рекордов Гиннесса»	Уроки физ-ры (по расписанию)	физ-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			
	«Уроки Мужества», посвященные Дню Победы. Конкурс строевой подготовки.	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
	День здоровья: игровая программа «Папа, мама, я – дружная семья!»	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.