МУ «Отдел образования Шалинского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 г. Шали»
(МБОУ «СОШ №6 г. Шали)

Принята на заседании
Педагогического совета
«____ » _____2026г.
Протокол № _____

Утверждена
Директор МБОУ «СОШ№6 г.Шали»
_____ /З.У. Дергиева/
Приказ № _ от _____2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00C11EFED7270B3FCCE4C8B1C8B5F0B
Владелец: Дергиева Зулай Умаровна
Действителен с 31.08.2026 до 24.11.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС ДЛЯ ВСЕХ»
на 2026 - 2027 учебный год

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
(72 часа за год)

г. Шали
2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – ДОП) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»от 29.12.2012 № 273- ФЗ.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 2.4.2.4283-26. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» (далее
- программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет, допущенных школьным врачом к занятиям по физической культуре, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности.

Актуальность

Программа ориентирована на создание условий для общего физического развития организма. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Отличительная особенность / новизна (при наличии) программы

Отличительная особенность программы состоит в её практической значимости: вовлечении обучающихся в дополнительную физическую активность. Занятия настольным теннисом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих обучающимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Уровень освоения программы

Общекультурный.

Объем и сроки освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Объем - 2 занятия в неделю, 72 часа в год.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы

Обучающие:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры в настольный теннис, умение применять их в игре.
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций.
5. Изучение работы судей.
6. Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
7. Освоение навыков командной игры.

Развивающие:

1. Содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
4. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
5. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди обучающихся, умений действовать в команде.
5. Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

Планируемые результаты:

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий

поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание

2) благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

3) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

- о влиянии занятий настольным теннисом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- характеристику разных стратегий и тактик игры в настольный теннис;
- современные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису; правила судейства, роли и обязанностей судейской бригады; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;
- правила игры в настольный теннис в процессе учебной и соревновательной деятельности; о применении правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- техники и способы ударов по теннисному мячу, виды ударов накатом справа и слева одиночными ударами, виды ударов только справа или только слева, о перемещении при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
- применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий настольным теннисом; факторы риска и травмоопасные ситуации.

Будут уметь:

- проектировать, организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в настольный теннис;
- применять правила безопасности при занятиях настольным теннисом, правомерного поведения во время соревнований по настольному теннису в качестве зрителя, болельщика;
- планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать фронтально, группами и индивидуально.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) с использованием ИКОП «Сферум», ФГИС «Моя школа».

Условия набора и формирования групп:

В объединение принимаются обучающиеся ГБОУ школы №566 Невского района Санкт-Петербурга независимо от пола и степени предварительной подготовки. Набор в группу 1 года осуществляется до 10-го сентября из обучающихся в возрасте 6-17 лет, на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся.

При приеме в объединение ни какие вступительные испытания не производятся.

Дополнительный набор обучающихся в период реализации программы в группу производится в течении учебного года на вакантные места.

Наполняемость учебной группы 1-го года обучения – не должно превышать требований к количеству обучающихся в классах, определенному приказом Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" от 22.03.2021 №115 (с изменениями и дополнениями).

Продолжительность учебных занятий: не более 40 минут.

Формы организации и проведения занятий

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога дополнительного образования со всеми участвующими одновременно (беседа, показ, обсуждение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в небольших группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание формулируется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми участниками совместно.
- индивидуальная: реализуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки особых навыков.
- Занятия по программе могут проводиться в следующих формах: встреча, игра, конкурс, мастер-класс, творческая мастерская.

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал или спортивная площадка, теннисный стол, игровые ракетки, мячи для настольного тенниса, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, секундомер.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Учебный план 1 года обучения

	Наименование темы	*Количество часов*			
					Формы контроля
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1		Входной контроль (индивидуальная беседа)
	Теоретические сведения.	2	2		Наблюдение.Выполнение группового
	Общая и специальная физическая подготовка.	24	4		Наблюдение. Выполнение группового
	Основы техники и тактики игры в настольный теннис.	38	5		Наблюдение. Выполнение группового проекта. Педагогическое наблюдение.
	Контрольные игры, посещение соревнований.	6	1		Наблюдение. Выполнение группового проекта. Педагогическое наблюдение.
	Итоговое занятие.	1	0		Итоговый контроль. Презентация группового
	Итого:	**72**	**3**		

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Теннис для всех» на 2026 - 2027
уч. год

учения, группа	начало занятий	окончания занятий	количество недель обучения	Количество академических часов	занятий
	6	7	36	72	неделю 1 час

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы
«*Теннис для всех*»

Особенности организации образовательного процесса

Специфика организации и проведения занятий по настольному теннису основана на особенностях технической подготовки в данном виде спорта. Техника настольного тенниса представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько качественно владеет теннисист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки и гармонического развития теннисиста.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Ознакомление с техническими приемами у учащихся на занятиях настольным теннисом проходит с помощью таких методов, как объяснение и показ.

Задачи программы

Обучающие: Предполагается приобретение базовых знаний в области физической культуры, в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности, овладение техникой основных приёмов игры, умения применять их в игре, освоение тактической системы игры и комбинаций, изучение работы судей, освоение навыков командной игры.

Развивающие: Предполагается формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, спортивных двигательных умений и навыков. оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

Воспитательные: Предполагается воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, нравственных и волевых качеств, умения преодолевать трудности, правильных взаимоотношений среди воспитанников.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения, группа 1,2,3. (72 часа в год)

	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Кол-во часов	Дата проведения	
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.	1		
2.	Обучение упражнениям, подводящим косвоению техники настольного тенниса.	1		
3.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
4.	Обучение упражнениям, подводящим	1		
	к освоению техники настольного тенниса			
5.	Обучение упражнениям, подводящим косвоению техники настольного тениса	1		
6.	Воспитание скоростных и координационных способностей	1		
7.	Воспитание скоростных и координационных способностей	1		
8.	Воспитание скоростных и координационных способностей	1		
9.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
10	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
11	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
12	Упражнения «школы мяча»	1		
13	Упражнения «школы мяча»	1		
14	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	1		
15	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	1		
16	Обучение ударам с отскока. Удар толчок справа с отскока на месте	1		
17	Обучение ударам с отскока. Удар толчок справа с отскока на месте	1		
18	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева и справа с отскока на месте	1		
19	Обучение удару срезка справа с отскока	1		
20	Обучение удару срезка справа с отскока	1		

21	Обучение удару срезка справа с отскока	1		
22	Обучение удару срезка слева с отскока	1		
23	Обучение удару срезка слева с отскока	1		
24	Обучение удару срезка слева с отскока	1		
25	Обучение удару срезка слева с отскока на месте	1		
26	Обучение удару срезка слева с отскока на месте	1		
27	Обучение удару срезка слева с отскока на месте	1		
28	Обучение удару срезка справа с отскока на месте	1		
29	Обучение удару срезка справа с отскока на месте	1		
30	Обучение удару срезка справа с отскока на месте	1		
31	Подготовительные упражнения для подачи	1		
32	Подготовительные упражнения для подачи	1		
33	Обучение подбросу мяча при подаче.	1		
34	Обучение подбросу мяча при подаче.	1		
35	Выполнение движений с мячом и без мяча	1		
36	Выполнение движений с мячом и без мяча	1		
37	Выполнение движений с мячом и без мяча	1		
38	Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкойс отскока от стены.	1		
39	Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1		
40	Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1		
41	Воспитание координационных способностей	1		
42	Воспитание координационных способностей	1		
43	Воспитание координационных способностей	1		
44	Промежуточное тестирование	1		
45	Обучение ударам с перемещением.	1		
46	Обучение ударам с перемещением.	1		

47	Обучение ударам с перемещением.	1		
48	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	1		
49	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	1		
50	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении.	1		
51	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении.	1		
52	Обучение ударам с перемещением.	1		

	Удар справа с отскока в движении.			
53	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	1		
54	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	1		
55	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1		
56	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1		
57	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1		
58	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1		
59	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	1		
60	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед, назад	1		
61	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед, назад	1		
62	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед, назад	1		
63	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	1		
64	Воспитание скоростных икоординационных способностей	1		
65	Воспитание скоростных икоординационных способностей	1		
66	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке	1		
67	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке	1		
68	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке	1		
69	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке	1		
70	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	1		
71	Обучение работе ног при ударах справа и слевав движении	1		
72	Проведение тестирования. Подведение итогов за год. Итоговое занятие.	1		

Содержание программы

1. Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Краткий обзор развития настольного тенниса. Описание игры настольный теннис. Техника безопасности во время занятий в зале.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха.

Практика: педагог проводит викторины, ролевые игры, целью которых является познакомить детей друг с другом, помочь сформировать дружескую атмосферу в группе.

2. Теоретические сведения.

Теория:

Развитие игры среди школьников. Соревнования по настольному теннису для школьников. Влияние занятий настольного тенниса на организм детей.

Инвентарь для занятий и игры в настольный теннис, уход за ним. Оборудование мест занятий в зале.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Общефизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Практика (ОФП):

Простые перестроения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, гимнастической стенки, с набивными мячами, на снарядах. Бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки.

Практика (СФП):

Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в игре.

4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Теория:

Основные технические приёмы настольного тенниса: перемещения, подачи, приём, атакующие и защитные действия.

Понятие о тактике игры. Действия в защите, в нападении.

Практика:

Освоение технических приёмов теннисиста: стойки, перемещения, подачи, приём, атакующие и защитные действия.

Тактика игры. Упражнения индивидуальных действий в защите, в нападении.

5. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по настольному теннису. Посещение или видео-просмотр игр по настольному теннису профессиональных спортсменов.

Практика:

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня. Сдача контрольных нормативов.

6. Итоговое занятие:

Практика. Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

Планируемые результаты:

Личностные

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:
- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:
- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом

предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

- о влиянии занятий настольным теннисом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

- характеристику разных стратегий и тактик игры в настольный теннис;
- современные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису; правила судейства, роли и обязанностей судейской бригады; как осуществляется судейство учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;
- правила игры в настольный теннис в процессе учебной и соревновательной деятельности; о применении правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- техники и способы ударов по теннисному мячу, виды ударов накатом справа и слева одиночными ударами, виды ударов только справа или только слева, о перемещении при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
- применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий настольным теннисом; факторы риска и травмоопасные ситуации.

Будут уметь:
- проектировать, организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в настольный теннис;
- применять правила безопасности при занятиях настольным теннисом, правомерного поведения во время соревнований по настольному теннису в качестве зрителя, болельщика;
- планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Оценочные и методические материалы Педагогические методики

и технологии:

- рассказ
- показ
- объяснение
- разучивание упражнений в целом и по частям
- повторный метод
- метод усложнения условий выполняемого упражнения
- игровой метод
- соревновательный
- круговая тренировка

Современные образовательные технологии:

- игровые
- информационные
- группового обучения
- индивидуального сопровождения
- здоровье сберегающие

Дидактические материалы:

- Презентации
- Видео фрагменты игры

Оценочные материалы

Для контроля результативности освоения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие виды контроля:

- Входной контроль.
- Текущий контроль.
- Тематический контроль
- Итоговый контроль.

Входной контроль проводится в целях определения уровня начальной физической подготовки обучающихся, знаний о правилах и тактике игры в настольный теннис. Входной контроль проводится в форме индивидуальной беседы и сдачей нормативов с каждым обучающимся на первом занятии.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения содержания конкретного занятия. Текущий контроль проводится в форме игры в настольный теннис и выполнения коллективной рефлексии.

Тематический контроль проводится в конце изучения тематического раздела программы в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения конкретной темы программы. Тематический контроль проводится в форме выполнения группового проекта.

Итоговый контроль проводится в виде соревнований по настольному теннису и сдачи нормативов и предназначен для оценки итогового уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

Таблица контрольных нормативов к прохождению аттестации обучающихся приведены в приложении 1.

Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»от 29.12.2012№273-ФЗ
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» от 13.03.2019 № 114.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программаспортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Настольная книга учителя ф. к. Киселева С. Б, Киселев П. А. – М.:2020.
3. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
4. Физическая культура учебник 5, 6-7, 8-9 классы. Матвеева А.П
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Приложение 1.

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Упражнения	мальчики, девочки	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	17-18 лет	Оценка общая
1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки		5-7	6-10	8-12	10-15	12-18	15-20	Зачет / незачет
2. Бег на 30 (м)	м д	5.5-6.7 6.2-6.8	5.3-6.2 5.8-6.6	5.1-5.8 5.4-6.3	5.0-5.6 5.3-6.1	4.8-5.4 5.1-6.0	4.6-5.3 5.0-5.9	Зачет / незачет
3. Прыжок в длинус места	м д	130-165 120-155	140-170 130-160	145-175 140-165	150-180 145-170	165-190 156-175	180-210 160-180	Зачет / незачет
4. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)		32-40	34-42	37-44	37-45	40-47	48-53	Зачет / незачет
5. Челночный бег 3х10(м)	м д	8.6-9.9 9.1-10.4	8.5-9.7 8.9-10.0	8.3-9.3 8.8-9.9	8.2-9.0 8.6-9.7	8.0-8.8 8.5-9.6	7.9-8.7 8.4-9.5	Зачет / незачет