

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от «30» августа 2024 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Л.С. Козлова  
Приказ № 160-ОД  
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ШАХПОНГ»

**Уровень программы:** стартовый

**Возрастная категория:** 8-10 лет

**Состав группы:** 10 чел.

**Срок реализации:** 1 год

**ID-номер программы в Навигаторе:** 23985

Составитель:  
Шульгин Анатолий Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь  
2024 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахпонг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Шахпонг – это неожиданное сочетание таких, казалось бы, несопоставимых видов спорта, как шахматы и настольный теннис. Идея объединить их возникла в сороковых годах прошлого века в Англии, когда чемпион мира Виктор Барна произнес ставшую знаменитой фразу: "Настольный теннис - это шахматы в движении". Именно тогда и возникло название "шахпонг". Интерес к вопросам обучения настольному теннису и шахматам обусловлен популярностью этих игр. Для ребенка игра – самое серьезное дело, ведь он получает от нее удовольствие, вместе с тем чему-то учится, приобретает новые навыки и умения, свежие впечатления. А настольный теннис – это не только увлекательная игра, но и спорт, и аэробная физкультура. Настольный теннис – универсальное средство, снижающее усталость, напряжение. Эта игра и для детей, страдающих нарушением дыхания, с повреждением опорно-двигательного аппарата, а слежение за полетом мяча – гимнастика для глаз.

**Актуальность** создания программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а также ориентирована на социальный заказ общества. В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации. Умение анализировать ее и делать логические выводы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы. Ребенок, впервые в жизни сумевший выиграть у соперника, получает огромную радость от самореализации. Это, в свою очередь, дает ему импульс для дальнейшего изучения шахмат и настольного тенниса и, следовательно, дальнейшему самосовершенствованию.

Таким образом, можно смело утверждать, что занятия шахпонгом способствуют максимальному раскрытию творческого потенциала личности учащегося, его интеллектуальных и духовных задатков, создавая при этом положительный эмоционально-психологический настрой.

**Новизна и отличительная особенность программы «Шахпонг»** состоит:

- в поэтапном освоении предлагаемого курса, что даёт возможность учащимся с разным уровнем способностей освоить все темы программы;
- в использовании во время процесса обучения электронных образовательных ресурсов, а именно компьютерных образовательных («Шахматная школа для начинающих»; «Шахматные задачи», «Шахматная стратегия»; «Шахматные дебюты» и т.д.). Данные программы, учащиеся осваивают с начального уровня, постепенно увеличивая сложность, что даёт

возможность учащимся проследить свой рост и увидеть насколько уровней выше они поднялись в игре с компьютером.

- в применении авторской методики индивидуального подхода к каждому учащемуся, создания педагогом “ситуации успеха” при помощи подбора заданий разного уровня сложности, что значительно повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

К отличительным особенностям программы можно отнести использование *методик диагностики познавательных способностей*, психологических возможностей обучающихся, что дает возможность определять уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Это позволяет проводить психологическую коррекцию познавательной деятельности обучающихся и способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также выявлению и дальнейшему развитию талантливых детей. К реализации программы привлечена психологическая служба Дворца, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Программа «Шахпонг» является документом для организации и планирования учебно-тренировочной деятельности на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке, а также научных и методических разработок по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемых в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

При составлении программы опирались на авторские материалы профессора Радивой Худеца, методику и практику преподавания М.М. Вартадяна и В.В. Команова, методические рекомендации Голенищева В., Костьева А. и Сухина И.

#### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахпонг» разработана для учащихся 8-10 лет и предусматривает разновозрастное комплектование учебных групп. Для обучения принимаются все желающие. Набор осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей), а также возможен донабор детей в группы в течение учебного год. Особенности приёма в объединение – предоставление медицинской справки с допуском от врача. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными. Количество обучающихся в учебной группе составляет 10-12 человек.

#### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации программы - 1 учебный год (144 часа).

Запланированный срок реализации программы реален для достижения заявленных результатов.

### **Формы обучения и режим занятий**

Реализация программы предусматривает проведение аудиторных занятий в оборудованном шахматном кабинете и в спортивном зале. Форма занятий – групповые и коллективные (игровая деятельность). Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Академический час равен 45 минут, перемена 10.

На основании Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шахпонг» предусматривает использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. **Дистанционное обучение осуществляется с использованием методов и форм дистанционного обучения, которые создают основу для определения моделей и систем дистанционного обучения:**

- интерактивные компьютерные видеолекции с синхронной демонстрацией слайдов;
- практические занятия и шахматные турниры на платформе;
- on-line консультации на платформах Whats app, и по электронной почте.

Компьютер играет роль помощника, при использовании образовательных шахматных сайтов: [chess.com/ru/play/computer](http://chess.com/ru/play/computer), [shahmaty.info/chess-puzzle/etudes/](http://shahmaty.info/chess-puzzle/etudes/), [liches.org](http://liches.org), шахматные задачи и др., где учащиеся могут проверить свой уровень, играя в шахматы с компьютером, решать задачи и этюды. Сайт [chess-board.ru](http://chess-board.ru) можно использовать в качестве демонстрационной доски.

**Уровень программы** – стартовый, который предполагает использование и реализацию доступных форм организации учебного материала, минимальную сложность для освоения содержания программы «Шахпонг», развитие мотивации к игре.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы:** развитие интеллектуальных, творческих и физических способностей, учащихся посредством приобщения к игре в шахматы и настольный теннис.

*Обучающие:*

- ознакомить с историей возникновения и развития шахмат;
- дать учащимся теоретические знания и практические навыки по шахматной игре, изучить тактические приемы;

- научить детей навыкам самостоятельной работы с учебной шахматной литературой и периодической печатью, письменному анализу своих партий;
- изучить понятия дебюта, миттельшпиля, эндшпиля;
- закрепить полученные теоретические знания в турнирных партиях;
- изучить все основные технические приемы настольного тенниса;
- приобрести разностороннюю физическую подготовку на основе занятий подвижными играми и различными видами спорта;

*Воспитательные:*

- воспитать основные и специальные физические качества;
- воспитывать волю, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, умению владеть собой;
- воспитать основные физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, силу.

*Развивающие:*

- развить абстрактно - логическое мышление;
- развить память, внимание, воображение, усидчивость;
- развить качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность и т.д.);
- укрепить здоровье и улучшить физическое развитие;

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план 1 год обучения.**

	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
2.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	4	4	-	
3.	Правила и тактика игры в шахматы. Шахматные фигуры.	8	2	6	
4.	Специальная физическая подготовка игры в настольный теннис	14	-	14	Сдача нормативов
5	Шахматная партия и ценность шахматных фигур. Отработка ударов.	24	4	20	Практическое задание

6	Игры и соревнования по настольному теннису (судейство игр).	38	2	36	Соревнование.
7	Техника матования одинокого короля. Игровая подготовка.	30	2	28	Практическое задание
8	Классификационные турниры. Соревнования. (Шахматы)	24	-	24	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные игра-зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### **Раздел 1. Комплектование учебных групп. (2 ч.)**

**Теория.** Комплектование учебных групп

Правила поведения во Дворце, на занятиях и переменах.

### **Раздел 2. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.**

**Инструктаж по ТБ. (2 часа) Теория.** Знакомство с историей появления и развития Шахпонг, с правилами игр и подачи.

**Раздел 3. Правила и тактика игры в шахматы. Шахматные фигуры. (8 часов) Теория.** Знакомство с правилами игры. Знакомство с фигурами.

**Практика.** Шахматная доска. Горизонталь. Вертикаль.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка игры в настольный теннис (14 часов) Практика.** Подвижные игры, скоростные игры (мельница, паровозик, крутиловка) Бег, прыжки, специальные физические упражнения. Спортивные игры, эстафеты.

**Раздел 5. Шахматная партия и ценность шахматных фигур. Техника игры в настольный теннис. Отработка ударов. (24 часа)**

**Теория.** Знакомство с основными фигурами. Определение стратегии. Варианты ударов.

**Практика.** Разбор и разыгрывание с партнёром специально подобранных позиций. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

**Раздел 6. Игры и соревнования по настольному теннису (судейство игр). (38 часов) Теория.** Знакомство с правилами соревнований и терминологией судейства.

**Практика.** Контрольная игра – зачёт (игра на счёт с занесением результатов в турнирную таблицу).

**Раздел 7. Техника матования одинокого короля. Игровая подготовка. (30 часов)**

**Теория.** Знакомство с техникой матования одинокого короля разными шахматными фигурами.

**Практика.** Совершенствование технических и тактических приёмов.

**Раздел 8. Классификационные турниры. Соревнования по шахматам. (24 часа)** **Теория.** Знакомство с правилами проведения турнира и соревнования. **Практика.** Проведение турниров в группе. Участие в соревнованиях разного уровня.

**Раздел 9. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практика.** Контрольное задание по теме итоговой аттестации.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате обучения обучающиеся должны **знать:**

- названия фигур, их ходы, правила взятия;
- расположение доски, горизонтали вертикали, диагонали;
- цель игры;
- правила выполнения рокировки;
- превращение пешек;
- нотацию;
- понятие дебюта;
- шах;
- мат;
- историю Олимпийских игр;
- основные правила игры в шахматы и настольный теннис;
- историю возникновения и развития шахмат и настольного тенниса, выдающихся спортсменов разного времени;
- принципы игры в дебюте, основными тактическими и техническими приемами, шахматными и теннисными терминами.

Должны **уметь:**

- располагать правильно доску между партнерами;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- выполнять рокировку; записывать партию; разыгрывать дебют; разыгрывать эндшпиль; доводить партию до конца; применять тактические приемы; находить план игры; оценивать позицию.
- решать элементарные задачи на мат в один ход;
- выполнять простейшие виды передвижений и поворотов;
- записывать счет в партиях;
- судить одиночные встречи;
- выполнять упражнения с ракеткой (жонглировать, набивать шарик ракеткой с двух сторон, попадать в мишени на стене);
- выполнять основные технические движения;
- подавать подачи и принимать их;
- соблюдать требование техники безопасности к местам проведения занятий настольным теннисом;
- ухаживать за инвентарем и оборудованием;

-имитировать удары у тренировочной стенки, крышки стола;

**Должны владеть:**

-умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия и т.д.);

-культурой поведения;

-основами техники выполнения физических упражнений;

-трудовой, нравственной, эстетической воспитанностью.

В процессе обучения используются различные формы и методы подачи материала: теннисные и шахматные занятия; игровая деятельность; индивидуальные занятия. Большое значение на занятиях придается использованию приема обыгрывания учебных заданий, создание игровых ситуаций. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, выполняют, делают выводы.

## **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	2	90 мин (2 ч)	144	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально -техническое обеспечение**

Первая половина занятия по программе «Шахпонг» проводятся в специально оборудованном кабинете, где имеется демонстрационная магнитная шахматная доска с комплектом фигур, шахматные столы в количестве 7 шт., комплекты шахмат-20 шт., шахматные часы -10 шт., шахматные доски, компьютер. Вторая половина занятия проводится в спортивном зале, теннисные столы, спортивный инвентарь (набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков), спортивные снаряды: гимнастические



стенки. Каждый учащийся должен иметь - спортивную форму, спортивную обувь, ракетку для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, кандидат мастера спорта, имеющий теоретическую, практическую подготовку и турнирный опыт по данному виду деятельности. *Информационные условия* обучения обусловлены наличием обучающихся, игровых компьютерных шахматных программ; шахматных учебников и учебных пособий для педагогов и начинающих шахматистов.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

В течение учебного года проводится аттестация знаний обучающихся.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Отслеживание (проверка) перечисленных результатов осуществляется в виде текущего контроля, начальной, промежуточной и итоговой аттестаций. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются домашние задания. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, преподавателем организуются сеансы одновременной игры как особая форма оценки результатов освоения материала.

**Начальная аттестация** - это вхождение юного шахматиста в обучающую систему программы, возможный уровень восприятия и освоения учебного материала. В ходе беседы, с помощью тестов, анкетирования педагог определяет в какой «форме» находится обучающийся, его способность выдерживать внимание, делать выводы, умение выражать свои мысли с помощью связанной речи.

**Промежуточная аттестация** - форма оценки уровня знаний, навыков, компетенций у обучающихся в ходе освоения дополнительной общеобразовательной программы. В ходе всего курса обучения проводятся тесты, викторины, загадки, игровая практика (игры на внимание, на быстроту выполнения и др.), товарищеские турниры, что позволяет вести педагогический мониторинг, диагностику личностного роста и продвижения обучающихся. Это позволяет педагогу корректно направлять каждого обучающегося к «ситуации успеха». Промежуточная аттестация учащихся проводится в течение всего срока обучения. Формами промежуточного являются конкурсы среди учащихся на решение задач или нахождение комбинаций, шахматные турниры и турниры по настольному теннису.

**Итоговая аттестация** – проверка знаний и умений, обучающихся в конце года обучения, форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы. Итоговая аттестация проводится в мае.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основная форма подведения итогов - зачет. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся.

Результаты освоения образовательной программы фиксируются в баллах:

- полностью освоивших программу дополнительного образования – высокий уровень (9-10 баллов);
- освоивших программу не в полном объеме – средний уровень (5-7 баллов);
- освоивших программу в минимальном объеме – низкий уровень ниже среднего (0-4 балла).

	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Виды контроля/промежуточной аттестации</b>	<b>Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)</b>
<b>Личностные результаты</b>	развитие памяти, внимательности логического и системного мышления	Результативность и активность на занятии (индивидуальная оценка, работа в мини группе, работа в общей группе)	начальная, промежуточная, итоговая аттестации	Тесты, задания, диаграммы игровая практика, зачет
	формирование дисциплины, самоконтроля, волевых качеств личности	Наблюдение за поведением в различных ситуациях (на занятиях, соревнованиях, в игре с партнером и др) (низкий, средний, высокий)	педагогический мониторинг	Наблюдение, шахматные турниры, дружеские встречи, соревнования
	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, создание положительно эмоционально окрашенной атмосферы в группе	Готовность слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий	педагогический мониторинг	Наблюдение, шахматные турниры, дружеские встречи, соревнования
<b>Метапредметные результаты</b>	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.	Анализ деятельности учащихся (результативность и активность на занятии)	начальная, промежуточная, итоговая аттестации	Тесты, задания, диаграммы игровая практика, зачет
	Развитие умений установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений	Анализ деятельности учащихся (результативность и активность на занятии)	начальная, промежуточная, итоговая аттестации	Тесты, задания, диаграммы игровая практика, зачет
	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Анализ деятельности учащихся (результативность и активность на занятии)	педагогический мониторинг	Тесты, задания, Игровая практика, турниры

<b>Предметные результаты</b>	иметь представление об элементарных понятиях шахматной игры, знать шахматные термины, основные тактические приемы игры	Анализ деятельности учащихся (результативность и активность на занятии)	начальная, промежуточная, итоговая аттестации	Тесты, задания, диаграммы и графики, игровая практика, зачет
	понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем, диаграмм	Анализ деятельности учащихся (результативность и активность на занятии)	начальная, промежуточная, итоговая аттестации	Тесты, задания, диаграммы и графики, игровая практика, зачет
	применять элементарные тактические приемы и приемы эндшпиля проводить несложные тактические удары, точно разыгрывать простейшие окончания шахматных партий	Результативность и активность на занятии (индивидуальная оценка, работа в мини группе, работа в общей группе)	начальная, промежуточная, итоговая аттестации	Игровая практика, зачет

### **Характеристика оценочных материалов**

#### **Ценностные ориентиры содержания программы.**

Содержание программы «Шахпонг» направлено на воспитание высоконравственных, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности настольного тенниса и шахмат для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом учащихся.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Шахпонг следует рассматривать не как спортивную игру с победителями и побежденными, а как учебный предмет, в котором деятельность обучения можно выстроить в формах, доступных детям младшей возрастной группы. Во время обучения шахпонгу у учащихся происходит формирование внутреннего плана действий, развитие способности действовать в «уме».

#### **Диагностика знаний и умений**

Необходимо регулярно проводить диагностику, проверку знаний и умений детей в специально созданных ситуациях и наблюдении. Для этого используются следующие формы проверки:

- конкурс решений задач и комбинаций;
- викторина;

- турнир;
- опрос;
- анализ сыгранных партий;

Необходимо регулярно проводить мониторинг учащихся по дополнительной образовательной программе «Шахпонг» диагностику, проверку знаний и умений детей в специально созданных ситуациях и наблюдении

#### **Средства реализации программы:**

- демонстрационная доска;
- магнитные шахматы;
- столы и стулья;
- настольные шахматы;
- шахматные часы;
- диаграммы;
- карточки с заданиями;
- задания для конкурсов и викторин;
- задачи для самостоятельного решения;
- бланки для записей партий.
- учебно-тематический план;
- шахматная и теннисная литература;
- компьютер с программным обеспечением;
- авторские методические пособия;
- методические рекомендации и разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов;
- освещенное проветриваемое помещение, где смогли бы разместиться теннисные столы в комплекте с сетками, множество мячей и ракеток для настольного тенниса;
- тренажеры и различные приспособления;
- турнирные таблицы.

Применяемые средства: блоки упражнений для развития ловкости; гибкости; быстроты реакции; быстроты передвижений; ударных движений; для развития способности к расслаблению; для отработки элементов техники; для освоения технического приема; для совершенствования игры на счет; специализированные методы; анализ предстоящих встреч и отдельных партий.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Для педагогов:**

1. Вартанян, М. М. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика [Текст] / М. М. Вартанян, В. В. Багуйлов. – М., 2010. – 301 с.
2. Кожухова, Н. Н. Питание, режим и здоровье ребенка [Текст]: практические советы педагога / Н. Н. Кожухова. – М.: Школьная Пресса, 2005. - 48 с.
3. Команов, В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика [Текст] / В. В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 192 с., ил.
4. Кузнецов, В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: [Текст] Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

5. Матыцын, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе [Текст] / О. В. Матыцын. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 204 с.: ил.
6. Мурзакова, О. Г. Что нужно знать педагогу об авторской программе [Текст] / О. Г. Мурзакова // Дополнительное образование и воспитание детей. – 2006. - № 4. – С. 12-15.
7. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. - М.: Издательство Владос-пресс, 2002. – 145 с.
8. Никифорова, О. А. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса [Текст] / О. А. Никифорова, А. М. Федоров. – Кемерово, 2003. – 165 с.
9. Настольный теннис [Текст]: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (методическая часть) / под ред. Э. Р. Акопяна. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
10. Поддьяков, Н. Н. Основное противоречие развивающейся психики ребенка [Текст] / Н. Н. Поддьяков // Педагогика. – 2000. - № 31. – С. 12-20.
11. Ротенберг, В. С. Мозг. Обучение. Здоровье [Текст]: книга для учителя / В. С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. - М.: Просвещение, 1989.-238 с.
12. Твой олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие для учреждений образования России. – 15 - е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 144 с.
13. Физическая культура [Текст]: содержание образования: сборник нормативно-правовых документов и методических материалов - М.: Вентана-Граф, 2007. -160с.- (Современное образование).
14. Худец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым [Текст] / Р. Худец. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.: ил.

**Для учащихся:**

1. Багуйлов, Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра [Текст] /– М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
2. Береславский, М. Л. 1000 вопросов шахматиста. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 206с.
3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. – М., 2010
4. Настольный теннис. Правила соревнований [Текст] / под ред. Н. П. Терешкина. – М.: ВистаСпорт, 2006. - 132 с.
5. Неустроева, Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих: Учеб. для начинающих. – М.; РИПОЛ классик, 2008. – 245 стр.
6. Пак В.Н. 100 выдающихся шахматистов XX века. – М. Издательство АСТ, 2004г. – 430 с.
7. Петрушина, Н. М. Шахматный учебник для детей / Серия «Шахматы». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.

8. Пожарский В. Шахматный учебник – Ростов - на- Дону.: Феникс 2000. – 320 с.
9. Твой олимпийский учебник: [Текст] Учеб.пособие для учреждений образования России. -15-е изд., перераб. и доп.-М.:Физкультура и Спорт,2005.-144с.

## **Приложение № 1**

### **Общефизическая подготовка**

#### **Блок приемов и упражнений**

##### **для развития гибкости**

**1. Активные упражнения** (гибкость за счет собственных мышечных движений): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях, в том числе и в игровых.

**2. Пассивные упражнения** (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с само захватом, со снарядами (набивной мяч).

**3. Статистические упражнения:** сохранение неподвижного положения в конечных точках удара (начальная – замах, последняя – окончание удара), амплитуда замаха и ударного движения максимальная.

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

Продолжительность статистических упражнений – 5-6 секунд каждое.

Интервалы отдыха заполняются упражнения на расслабление.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

- упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;

- упражнения для туловища;

упражнения для нижних конечностей.

##### **Блок методических приемов и упражнений**

##### **для развития ловкости**

1. Усложненное выполнение стандартных упражнений:

- ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);

- ходьба, бег с изменением направления движения с поворотом вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук;

- прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках, с изменением наклона туловища;

- игра в настольный теннис в паре левой рукой, нестандартной хваткой, с ударами мяча по своей половине стола, предметами, заменяющими ракетку (доска, книга), на столе нестандартных размеров (журнальный, школьный, обеденный).

2. Выполнение непривычных упражнений из непривычных положений:

- ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;

- броски набивного (баскетбольного) мяча из положений сидя, лежа, спиной к кольцу или партнеру;

- игра в настольный теннис: сидя на стуле, стоя на одной ноге, с поворотом вокруг своей оси после каждого удара.

3. Жонглирование.
4. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом.
5. Ассиметричные упражнения:
  - вращения руками в разные для каждой руки направления;
  - вращения руками с разным диаметром кругов;
  - игра в настольный теннис разными руками;
  - ассиметричные движения по команде тренера.
6. Изменение условий выполнения упражнения:
  - изменение скорости или темпа движения (в том числе в условиях игры в настольный теннис);
  - частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры;
  - игра с промежуточным (между ударами) касанием стола ракеткой или рукой;
  - игра с промежуточным касанием стола ракеткой и взятием ракетки другого типа.

### **Блок приемов и упражнений для развития быстроты**

1. **Воспитание быстроты отдельного движения:**
  - прыжки вверх;
  - прыжки, старты и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лежа на животе, на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
  - удары в игре у стола по коротким мячам;
  - удары в игре у стола по высоким мячам;
2. **Развитие способности к высокому темпу (частоте) движения:**
  - бег на короткие отрезки (8-15 м);
  - прыжки через скамейку, запрыгивание на скамейку одной, двумя ногами в максимальном темпе;
  - прыжки со скакалкой ("двойные обороты");
  - игра в настольный теннис двумя мячами.

Интенсивность выполнения упражнения – максимальная. Интервал отдыха – до полного восстановления. Характер интервалов отдыха – медленная игра в настольный теннис или имитация в спокойном темпе. Количество упражнений – до утомления (снижения скорости).

#### **Специализированные методы**

Упражнения:

- прыжки в длину с места;
- прыжки (выпрыгивание) вверх с места;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- бег на 50м , 60 м, 100 м;



- имитация нападающих ударов с набивным мячом;
- игра с утяжеленной ракеткой;
- игра и имитация с утяжеленными манжетами;
- игра и имитация с утяжеленным поясом.

Продолжительность упражнений, число повторений, интервалы отдыха, продолжительность занятий - по подготовленности.

### **Блок приемов и упражнений**

#### **для развития способности к расслаблению**

**1. Развитие способности отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц.** Упражнения в контрастном чередовании напряжения и расслабления мышц.

**2. Приобретение навыка полного расслабления различных групп мышц.** Упражнения на расслабление типа: "падающих" рук, туловища, "подкашивающихся" ног; пение, улыбка во время тяжелых упражнений; выполнение упражнений с закрытыми глазами; сочетание движений с активным выдохом.

**3. Выработка умения расслаблять одни группы мышц при напряжении других.**

**4. Аутогенная тренировка.**

Основные формы развития физических качеств у детей – игровые.

### **Приложение № 2**

#### **Специальная физическая подготовка**

##### **Блок упражнений**

##### **для развития быстроты реакции:**

-педагог (спарринг-партнер) выбрасывает большое количество мячей с заранее оговоренной сменой направлений или вращений или сменой направления и сменой вращения. Частота превышает игровой темп.

-педагог выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданном направлении и с разным количеством вращений. Частота превышает игровой темп.

##### **Блок упражнений**

##### **для развития чувства мяча**

1. Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:

- в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;
- в разных направлениях, в разном темпе, из разных зон;
- в сочетании разных направлений, темпов, зон;

2. Упражнение на изменение высоты траектории полета мяча.

3. Упражнения на изменения длины полета мяча.

##### **Блок упражнений**

##### **для развития быстроты передвижений**

1. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

2. Игра из одной точки стола с поворотами (поочередно справа, слева).

3. Игра вдвоем на двух столах.

4. Игра на сдвоенном столе.

5. Передвижения в паре.

6. Перемещение в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижения (на время).

7. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижения (на время).

### Приложение №3

#### Технико-тактическая подготовка

#### Блок упражнений для отработки элементов техники

##### Группа упражнений по направлениям

Слева:

Справа:

##### Группа упражнений по изменению направления полета мяча

В двух направлениях («треугольники»)

слева

справа

слева и справа

«восьмерки»

против разных видов вращений.

### Приложение №4

#### Блок упражнений для освоения технического приема

Показ в целом. Показ по частям. Начальная стойка. Положение рук, ног, туловища, ракетки. Углы сгибов в суставах.

Объяснение назначения приема.

Характер вращения. Разучивание в целом (имитация).

Объяснение и разучивание по частям. Объяснение функций отдельных частей руки и туловища.

Объяснение контакта мяча с ракеткой и место удара на ракетке.

Зачет по теории технического приема.

Работа кисти (имитация в игре). Работа предплечья (имитация в игре). Работа плеча (имитация в игре). Работа туловища (имитация в игре).

Соединение в игре движений кисти и предплечья; кисти и плеча; кисти и туловища; предплечья и плеча; кисти, предплечья и туловища; кисти, плеча и туловища; предплечья, плеча, и туловища; всех частей руки и туловища.

Совмещение ускорения предплечьем и переноса центра тяжести тела.

## **Блок упражнений для совершенствования игры на счет**

В игре на счет можно применять дополнительные условия и правила, способствующих осуществлению современных тактических требований и воспитанию бойцовских качеств.

1. Игра с определением победителя по большому числу выигранных серий подач.

Спортсмены играют (разыгрывают) 8 серий подач, как в обычной игре (4 серии на своей подаче, 4 серии - на подаче противника). За выигрыш на своей серии подач спортсмен получает 1 очко, за проигрыш серии своих подач и за выигрыш серии подач соперника очки не начисляются.

2. Игра с контрольным розыгрышем очка.

Разыгрываются те же 8 серий. В каждой серии подающий может выиграть от 1 до 2 очков, однако очки начисляются ему только в том случае, если он выиграет контрольное очко на своей подаче (за которое он тоже получает очко). При проигрыше контрольного очка все очки, набранные в серии до него, «сгорают». Контрольный розыгрыш очка может быть назначен по условиям игры первым, вторым.

3. Игра по правилу 4 ударов.
4. Игра с баллами.

За выигранные мячи том, кто подает, начисляются баллы: за выигрыш с подачи – 3 балла, за выигрыш вторым после подачи ударом – 2 за выигрыш третьим, четвертым, пятым и более ударом – 1.

Чтобы стимулировать активность принимающего, можно начислять ему 2 балла за каждый выигрыш на подаче соперника не позже своего третьего удара. Счет разумно вести. Определяя разницу в баллах.

5. Командная игра на одном столе с выбыванием после первого проигранного розыгрыша

Обучающиеся делятся на две команды (по 5-7 человек в каждой), примерно равные по силам. Два первых соперника (по назначению капитанов) разыгрывают только одно очко. Победитель остается у стола, а место проигравшего занимает другой член команды. Партия считается выигранной после выбывания из игры всех членов одной из команд. подача – через раз. Число партий – 3, 5, 7 и т.д.

6. Двое против двоих на двух столах.

Счет ведется обычным способом. Каждая пара соперников начинает на отдельном столе и разыгрывает две серии подач (свою и чужую), после чего

уже другая двойка меняется местами и т. д. до победы на каждом столе. Команда-победитель определяется по суммарной разнице очков на двух столах.

#### 7. Игра с секундированием и разбором проведенных партий.

Продолжительность партий может быть укорочена, чтобы сыгранный отрезок легче восстановить в памяти.

#### **Блок тем**

##### **для анализа проведенных и предстоящих встреч, отдельных партий**

Определить состояние, возможности и замыслы соперника

Сравнить эффективность различных вариантов.

Запомнить информацию об отдельных деталях борьбы.

Какое основание, и какие накладки применяет соперник, как проявляются их свойства.

Каковы особенности техники ударов соперника.

Ошибки в технике выполнения ударов. Их использования в игре.

В каком направлении лучше перемещается соперник: слева направо, справа налево, назад, вперед.

Какова начальная позиция соперника: близко, далеко от стола, правее или левее середины стола, правая стойка или левая.

Какие подачи и их продолжения представляют для соперника особые трудности.

Каких конкретно действий опасается соперник (каких ударов, подач, комбинаций), как он пытается их нейтрализовать.

Какие выводы могут сделать соперник и его педагог в перерыве между партиями (встречами), как в связи с этим может измениться ход игры.

#### **Приложение № 5**

##### **Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Шахпонг»**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Баллы</b>	<b>Методы диагностики</b>
---	-----------------	---	--------------	-------------------------------

<p><b>1. Теоретическая подготовка:</b></p> <p>1.1. Теоретические знания</p>	<p>Соответствие теоретических знаний программным требованиям</p>	<p><i>Минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой). <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½). <i>Максимальный уровень</i> (ребенок практически усвоил весь объем знаний, предусмотренной программой на конкретный период)</p>	<p>1 5 10</p>	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос</p>
<p>1.2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p><i>Минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины). <i>Средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой). <i>Максимальный уровень</i> (специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p>	<p>1 5 10</p>	<p>Собеседование</p>
<p><b>2. Практическая подготовка:</b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p><i>Минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой). <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков, составляет более ½). <i>Максимальный уровень</i> (ребенок практически усвоил весь объем умений и навыков, предусмотренных программой на конкретный период).</p>	<p>1 5 10</p>	<p>Наблюдение, тестирование</p>
<p>2.2. Владение специальным оборудованием и инвентарем</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и инвентаря</p>	<p><i>Минимальный уровень</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с</p>	<p>1 5 10</p>	<p>Наблюдение, контрольное задание</p>

		оборудованием и инвентарем). <i>Средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога или родителей). <i>Максимальный уровень</i> (ребенок работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых трудностей).		
<p><b>3. Общеучебные умения и навыки:</b></p> <p>1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу</p>	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<p><i>Минимальный уровень</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога). <i>Средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей). <i>Максимальный уровень</i> (ребенок работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых трудностей).</p>	1 5 10	Беседы
<p>2. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>3.2.1. Умение слышать и слушать педагога</p>	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение
<p>2. Умение выступать перед аудиторией</p>	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение
<p>2. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>1. Умение организовать свое рабочее место</p>	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение

2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой). <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков, составляет более ½). <i>Максимальный уровень</i> (ребенок практически усвоил весь объем навыков, предусмотренных программой на конкретный период).	1 5 10	Наблюдение
--	--	--	--------------	------------

## *Приложение № 6*

### **Положение о соревнованиях**

1. Цель и задача соревнований.
2. Организация, проводящая соревнования.
3. Вид соревнований.
4. Сроки проведения.
5. Место проведения.
6. Программа соревнований.
7. Кого допускают к участию, и какие установлены ограничения для участия.
8. Система проведения соревнований.
9. Количество партий в одиночных встречах личных соревнований.
10. Количество партий во встречах командных соревнований.
11. Судейская коллегия.
12. Срок подачи заявок: предварительных и именных.
13. Место и время проведения жеребьевки.
14. Материальные условия участия в соревнованиях.

15. Виды награждения.
16. Тип (марка) игровых столов, мячей, другого оборудования.
17. Перечень отчетной документации.
18. Как поступать с участниками личных встреч, командных матчей, не завершившими соревнований.
19. Положение о командных соревнованиях должно дополнительно предусматривать:
  - 19.1 команды, каких спортивных организаций допущены к участию;
  - 19.2 проводятся ли соревнования по одной группе (лиге, дивизиону) команд или по нескольким, и по каким признакам команды относятся к той или иной группе (лиге, дивизиону);
  - 19.3 допустимо ли участие нескольких команд от одной и той же организации.