

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
15 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ИВАНОВИЧА
ГРАЖДАНКИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 202 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №15
им. В. И. Гражданкина
МО Динской район
_____ И.П. Бычек
«__» _____ 202 г.
Приказ №__ от _____ 202 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: углубленный
Срок реализации программы: 1 года: 396 ч.
Возрастная категория: от 8 до 16 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Гергель Алексей Эдуардович,
педагог дополнительного
образования

п. Южный
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 6 |
| 1.3 Содержание учебного плана..... | 6 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 11 |
| Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»..... | 12 |
| 2.1 Календарный учебный график программы..... | 12 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 28 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 30 |
| 2.4 Оценочные материалы..... | 33 |
| 2.5 Методические материалы..... | 35 |
| Раздел №3. «Рабочая программа воспитания»..... | 39 |
| 3.1 Цель воспитательной работы..... | 39 |
| 3.2 Задачи воспитательной работы..... | 39 |
| 3.3 Формы и методы воспитания..... | 40 |
| 3.4 Условия воспитания, анализ результатов..... | 40 |
| 3.5 Планируемые результаты воспитательной работы..... | 40 |
| Список литературы..... | 42 |
| Список литературы для педагогов..... | 42 |
| Список литературы для учащихся..... | 42 |
| Список литературы для родителей..... | 43 |

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» является модифицированной и составлена на основе типовой учебной программы по теннису для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Москва. Советский спорт – 2004 под редакцией авторского коллектива: В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин. Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформирована на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по настольному теннису.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года)
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель: Рыбалева И.А., 2020г.
9. Устав МАУ ДО ЦТ МО Динской район.

Настольный теннис(пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза

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

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа дает возможность развиваться организму комплексно и равномерно. С помощью разнообразных форм деятельности программа позволяет развивать ловкость, выносливость, скорость, а так же повышает интерес к спорту в целом.

Педагогическая целесообразность заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Адресат программы- данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 16 лет.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с

ограниченными возможностями здоровья, талантливых (одарённых, мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень углубленный

- 3 раза в неделю по 3 академических часа
- Общее количество часов за год – 396
- Общее количество учебных недель - 44

Формы обучения: Очная

Виды занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Режим занятий

1 год – 396 часа из расчета 3 раза в неделю по 120 минут, с перерывом в 15 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Особенности реализации программы дополнительного образования

Программа «Настольный теннис» предназначена для учащихся 1–11 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся для первой смены после 13:20, для второй смены до 13:20.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

При необходимости программа может реализовываться в дистанционном формате с помощью информационно-коммуникационной платформы «Сферум» и приложения VK Мессенджер.

При изучении нового материала используются видео презентации, инструкции по выполнению заданий, упражнений. Дистанционное занятие предусматривает обязательное участие родителей.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и частности углубленное изучение спортивной игры настольный теннис. А также популяризация и развитие настольного тенниса с целью организации досуга. Подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности.

Задачи программы:

Личностные:

- способствовать воспитанию трудолюбия и ответственности;
- способствовать развитию нравственных качеств личности, познавательных потребностей;
- развивать коммуникативные качества.

Метапредметные:

- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- изучить правила настольного тенниса;
- изучить стойки и основные виды ударов;
- овладеть различными видами подач;
- изучить различные виды тактик в игре.

1.3 Содержание учебного плана

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теория | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|----|---|----|---------------------|
| 1.1. | Введение в предмет | 2 | 2 | | опрос |
| 1.2. | Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | | опрос |
| 1.3. | Правила соревнований, место занятий. История развития настольного тенниса. | 3 | 3 | | опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка | | | | |
| 2.1. | Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 37 | 7 | 30 | Опрос, зачет, тесты |
| 2.2. | Упражнения на развитие у детей координации движений. | 38 | 8 | 30 | Опрос, зачет, тесты |
| 3. | Специальная физическая подготовка | | | | |
| 3.1 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 21 | 6 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 3.2 | Упражнения направленные на развитие силы. | 21 | 6 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 3.3 | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц . | 21 | 6 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 3.4 | Упражнения направленные на развитие прыгучести | 21 | 6 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 3.5 | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 22 | 7 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 4.Техническая подготовка | | | | | |
| 4.1 | Изучение подач. | 37 | 7 | 30 | Опрос, зачет, тесты |
| 4.2 | Овладение техникой подач. | 38 | 8 | 30 | Опрос, зачет, тесты |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|---------------------|
| 4.3 | Поддачи. | 22 | | 22 | Опрос, зачет, тесты |
| 4.4 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 6 | | 6 | Опрос, зачет, тесты |
| 4.5 | Тренировка ударов у тренировочной стенки. | 6 | | 6 | Опрос, зачет, тесты |
| 4.6 | Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. | 7 | | 7 | Опрос, зачет, тесты |
| 4.7 | Тренировка ударов сложных подач. | 7 | | 7 | Опрос, зачет, тесты |
| 5.Тактическая подготовка | | | | | |
| 5.1 | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 24 | 9 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 5.2 | Свободная игра на столе. | 21 | 6 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 6. | Контрольные игры и соревнования. | 22 | 7 | 15 | Опрос, зачет, тесты |
| 7. | Контрольные нормативы по общей и физической подготовке. | 18 | 18 | | |
| Итого | | 396 | 108 | 288 | |

Теория 3 часа

Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований, место занятий. История развития настольного тенниса.

1. Общефизическая подготовка 73 часов

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами

и спусками с горы. Туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка 106 час

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:
ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.

Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги.назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях. Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках. Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости:
многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

3. Техническая подготовка 127 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров;

подачи, прием подач (в парах); игра в защите ; нападающие удары ;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке .

4. Тактическая подготовка 87 часов

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию.

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию;

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- проявляет трудолюбие и ответственность;
- проявляет нравственные качества личности;
- развиты коммуникативные качества.

Метапредметные:

- умеет определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеет находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умеет объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- знает правила настольного тенниса;
- знает стойки и основные виды ударов;
- обладает различными видами подач;
- знает различные виды тактик в игре.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

2.1 Календарный учебный график программы

| п/п | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------------------------------|----------|------|---|--------------|---------------|----------------|
| | План | Факт | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | Теория -9ч | | | |
| №1 | 01.09.23 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 3 | очная | тест |
| №2 | 02.09.23 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 3 | очная | тест |
| №3 | 06.09.23 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 3 | очная | тест |
| Техническая подготовка – 387ч | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|----------|--|---|---|-------|-------|
| №4 | 08.09.23 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития «настольного тенниса» | 3 | очная | зачет |
| №5 | 09.09.23 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития «настольного тенниса» | 3 | очная | зачет |
| №6 | 13.09.23 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития «настольного тенниса» | 3 | очная | зачет |
| №7 | 15.09.23 | | Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 3 | очная | опрос |
| №8 | 16.09.23 | | Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 3 | очная | зачет |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|--|---|-------|-------|
| №9 | 20.09.23 | | Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 3 | очная | зачет |
| №10 | 22.09.23 | | Правила игры в настольный теннис. | 3 | очная | зачет |
| №11 | 23.09.23 | | Правила игры в настольный теннис. | 3 | очная | зачет |
| №12 | 27.09.23 | | Правила игры в настольный теннис. | 3 | очная | зачет |
| №13 | 29.09.23 | | Упражнения на развитие у детей координации движений. | 3 | очная | зачет |
| №14 | 30.09.23 | | Упражнения на развитие у детей координации. | 3 | очная | зачет |
| №15 | 04.10.23 | | Упражнения на развитие у детей координации. | 3 | очная | зачет |
| №16 | 06.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | зачет |
| №17 | 07.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | зачет |
| №18 | 11.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|---------------------------|---|-------|-------|
| №19 | 13.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | опрос |
| №20 | 14.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | опрос |
| №21 | 18.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | опрос |
| №22 | 20.10.23 | | Изучение подач. | 3 | очная | опрос |
| №23 | 21.10.23 | | Изучения подач. | 3 | очная | опрос |
| №24 | 25.10.23 | | Изучения подач. | 3 | очная | опрос |
| №25 | 27.10.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | опрос |
| №26 | 28.10.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | опрос |
| №27 | 01.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | опрос |
| №28 | 03.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | опрос |
| №29 | 04.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|--|---|-------|-------|
| №30 | 08.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | опрос |
| №31 | 10.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | тест |
| №32 | 11.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | тест |
| №33 | 15.11.23 | | Овладение техникой подач. | 3 | очная | тест |
| №34 | 17.11.23 | | Подачи. | 3 | очная | опрос |
| №35 | 18.11.23 | | Подачи. | 3 | очная | опрос |
| №36 | 22.11.23 | | Подачи. | 3 | очная | опрос |
| №37 | 24.11.23 | | Подачи. | 3 | очная | опрос |
| №38 | 25.11.23 | | Подачи. | 3 | очная | опрос |
| №39 | 29.11.23 | | Подачи. | 3 | очная | опрос |
| №40 | 01.12.23 | | Удар без вращения мяча (толчок) справа. Слева. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|--|---|-------|-------|
| №41 | 02.12.23 | | Удар без вращения мяча (толчок) справа. Слева. | 3 | очная | опрос |
| №42 | 06.12.23 | | Удар без вращения мяча (толчок) справа. Слева. | 3 | очная | опрос |
| №43 | 08.12.23 | | Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. | 3 | очная | опрос |
| №44 | 09.12.23 | | Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. | 3 | очная | опрос |
| №45 | 13.12.23 | | Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. | 3 | очная | опрос |
| №46 | 15.12.23 | | Тренировка ударов у тренировочной стенки. | 3 | очная | опрос |
| №47 | 16.12.23 | | Тренировка ударов у тренировочной стенки. | 3 | очная | опрос |
| №48 | 20.12.23 | | Тренировка ударов у тренировочной стенки. | 3 | очная | опрос |
| №49 | 22.12.23 | | Тренировка ударов сложных подач. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|----------------------------------|---|-------|-------|
| №50 | 23.12.23 | | Тренировка ударов сложных подач. | 3 | очная | опрос |
| №51 | 27.12.23 | | Тренировка ударов сложных подач. | 3 | очная | опрос |
| №52 | 29.12.23 | | Тренировка ударов сложных подач. | 3 | очная | опрос |
| №53 | 30.12.23 | | Тренировка ударов сложных подач. | 3 | очная | опрос |
| №54 | 03.01.24 | | Тренировка ударов сложных подач. | 3 | очная | опрос |
| №55 | 05.01.24 | | Игра в ближней и дальней зонах. | 3 | очная | опрос |
| №56 | 06.01.24 | | Игра в ближней и дальней зонах. | 3 | очная | опрос |
| №57 | 10.01.24 | | Игра в ближней и дальней зонах. | 3 | очная | опрос |
| №58 | 12.01.24 | | Игра в ближней и дальней зонах. | 3 | очная | опрос |
| №59 | 13.01.24 | | Игра в ближней и дальней зонах. | 3 | очная | опрос |
| №60 | 17.01.24 | | Игра в ближней и дальней зонах. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|---|---|-------|-------|
| №61 | 19.01.24 | | Вращение мяча. | 3 | очная | опрос |
| №62 | 20.01.24 | | Вращение мяча. | 3 | очная | опрос |
| №63 | 24.01.24 | | Вращение мяча. | 3 | очная | опрос |
| №64 | 26.01.24 | | Вращение мяча. | 3 | очная | опрос |
| №65 | 27.01.24 | | Вращение мяча. | 3 | очная | опрос |
| №66 | 31.01.24 | | Вращение мяча. | 3 | очная | опрос |
| №67 | 02.02.24 | | Исходные положения, выбор места. | 3 | очная | опрос |
| №68 | 03.02.24 | | Исходные положения, выбор места. | 3 | очная | опрос |
| №69 | 07.02.24 | | Исходные положения, выбор места. | 3 | очная | опрос |
| №70 | 09.02.24 | | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|---|---|-------|-------|
| №71 | 10.02.24 | | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 3 | очная | опрос |
| №72 | 14.02.24 | | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 3 | очная | опрос |
| №73 | 16.02.24 | | Одношажные и двухшажные перемещения. | 3 | очная | опрос |
| №74 | 17.02.24 | | Одношажные и двухшажные перемещения. | 3 | очная | опрос |
| №75 | 21.02.24 | | Одношажные и двухшажные перемещения. | 3 | очная | опрос |
| №76 | 23.02.24 | | Подачи: короткие и длинные. | 3 | очная | опрос |
| №77 | 24.02.24 | | Подачи: короткие и длинные. | 3 | очная | опрос |
| №78 | 28.02.24 | | Подачи: короткие и длинные. | 3 | очная | опрос |
| №79 | 02.03.24 | | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|---|---|-------|-------|
| №80 | 03.03.24 | | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). | 3 | очная | опрос |
| №81 | 05.03.24 | | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). | 3 | очная | опрос |
| №82 | 09.03.24 | | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 3 | очная | опрос |
| №83 | 10.03.24 | | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 3 | очная | опрос |
| №84 | 14.03.24 | | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | 3 | очная | опрос |
| №85 | 16.03.24 | | Тактика одиночных игр. | 3 | очная | тест |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|---|---|-------|-------|
| №86 | 17.03.24 | | Тактика одиночных игр. | 3 | очная | тест |
| №87 | 21.03.24 | | Тактика одиночных игр. | 3 | очная | тест |
| №88 | 23.03.24 | | Игра в защите. | 3 | очная | зачет |
| №89 | 24.03.24 | | Игра в защите. | 3 | очная | опрос |
| №90 | 28.03.24 | | Игра в защите. | 3 | очная | опрос |
| №91 | 30.03.24 | | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача. | 3 | очная | опрос |
| №92 | 31.03.24 | | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача. | 3 | очная | опрос |
| №93 | 04.04.24 | | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-----|----------|--|--|---|-------|-------|
| №94 | 06.04.24 | | <p>Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> | 3 | очная | опрос |
| №95 | 07.04.24 | | <p>Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> | 3 | очная | опрос |
| №96 | 11.04.24 | | <p>Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|------|----------|--|--|---|-------|-------|
| №97 | 13.04.24 | | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 3 | очная | опрос |
| №98 | 14.04.24 | | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 3 | очная | опрос |
| №99 | 18.04.24 | | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 3 | очная | опрос |
| №100 | 20.04.24 | | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 3 | очная | опрос |
| №101 | 21.04.24 | | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 3 | очная | опрос |
| №102 | 25.04.24 | | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|------|----------|--|--|---|-------|-------|
| №103 | 27.04.24 | | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | 3 | очная | опрос |
| №104 | 28.04.24 | | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | 3 | очная | опрос |
| №105 | 02.05.24 | | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | 3 | очная | опрос |
| №106 | 04.05.24 | | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | 3 | очная | зачет |
| №107 | 05.05.24 | | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|------|----------|--|---|---|-------|-------|
| №108 | 09.05.24 | | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | 3 | очная | опрос |
| №109 | 11.05.24 | | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | 3 | очная | опрос |
| №110 | 12.05.24 | | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | 3 | очная | опрос |
| №111 | 16.05.24 | | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | 3 | очная | опрос |
| №112 | 18.05.24 | | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 3 | очная | опрос |
| №113 | 19.05.24 | | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 3 | очная | опрос |
| №114 | 23.05.24 | | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|------|----------|--|--|---|-------|-------|
| №115 | 25.05.24 | | Удары по мячу накатом. | 3 | очная | опрос |
| №116 | 26.05.24 | | Удары по мячу накатом. | 3 | очная | опрос |
| №117 | 30.05.24 | | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 3 | очная | опрос |
| №118 | 01.06.24 | | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | 3 | очная | опрос |
| №119 | 02.06.24 | | Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | очная | опрос |
| №120 | 06.06.24 | | Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | очная | опрос |
| №121 | 08.06.24 | | Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | очная | опрос |
| №122 | 09.06.24 | | Игра у стола. Игровые комбинации. | 3 | очная | опрос |
| №123 | 13.06.24 | | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 3 | очная | опрос |
| №124 | 15.06.24 | | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | 3 | очная | опрос |
| №125 | 16.06.24 | | Свободная игра на столе. | 3 | очная | опрос |

| | | | | | | |
|-------|----------|--|--|-----|-------|-------|
| №126 | 20.06.24 | | Свободная игра на столе. | 3 | очная | опрос |
| №127 | 22.06.24 | | Свободная игра на столе. | 3 | очная | опрос |
| №128 | 23.06.24 | | Свободная игра на столе. | 3 | очная | опрос |
| №129 | 27.06.24 | | Свободная игра на столе. | 3 | очная | опрос |
| №130 | 28.06.24 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 3 | очная | опрос |
| №131 | 29.06.24 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 3 | очная | опрос |
| №132 | 30.06.24 | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 3 | очная | опрос |
| ИТОГО | | | | 396 | | |

2.2 Условия реализации программы.

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12x24

спортивный инвентарь и оборудование:

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе

имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетки для настольного тенниса – 5 шт.
2. Ракетки для настольного тенниса – 25 шт.
3. Мячи для настольного тенниса -18
4. Стол для настольного тенниса – 5 шт.
5. Гимнастические скамейки, скакалки.
6. Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
7. Гимнастические маты – 8 шт.
8. Гимнастическая стенка -5шт.
9. Секундомер.
10. Перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольный теннис.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольный теннис».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации

программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

В реализации данной программы занят педагог дополнительного образования Гергель А.Э. Педагогический стаж 3 года.

2.3 Формы аттестации

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовки.

Техники передвижения. Бесплажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

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

Техника защиты.

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

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Тактическая и интегральная подготовка.

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3.Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

2.4 Оценочные материалы.

Система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

| № | Показатель | Возраст | | | | | |
|---|------------|---------|------|-------|-------|-------|-------|
| | | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-14 | 14-16 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | Бег 30 м сек. | 6,5 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 105-115 | 120-130 | 135-140 | 145-160 | 165-180 | 185-200 |
| 3 | Отжимание от стола (раз/мин) | 10-20 | 21-27 | 30-34 | 35-40 | 41-50 | 45-60 |
| 4 | Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек. | 60-70 | 75-80 | 85-90 | 95-100 | 100-110 | 115-120 |
| 5 | Сгибание и разгибание туловища (мин.) | 15 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

2.5 Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, личностно-ориентированный и дифференцированный подход; метод, направленный на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии); объяснительно-иллюстративный и воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Педагогические технологии: индивидуальный подход, коллективной творческой деятельности, проектной деятельности, здоровьесберегающих технологий оказывают положительное влияние на качество усвоения программного материала всеми учащимися.

Вид занятия: вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие.

Форма организации занятия: беседа, практическое занятие, мастер-класс, сдача нормативов, проведение соревнований.

Форма организации образовательного процесса: групповая, фронтальная, поточный метод, метод круговой тренировки и индивидуальный метод.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводные игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий. Игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по настольному теннису.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д. 2. Подготовительные к настольному теннису игры – в них должна быть отражена специфика настольного тенниса. 3. Учебные двухсторонние игры в настольном теннисе с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

1. *«Перекаты»*. Класс располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

2. *«Карусель»*. Ученики с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

3. *«Дорожка для имитации удара»*. Цель: разучить этапы выполнения удара с отскока. По диагонали корта отмечаются метками 4 зоны. В каждой зоне выполняется часть удара с отскока (справа или слева).

Зона 1: точка контакта и перенос веса тела (счет: раз).

Зона 2: точка контакта и перенос веса тела (счет: раз)

+ сопровождение (счет: раз-два).

Зона 3: замах (счет: раз) + точка контакта и перенос веса тела (счет: два) + сопровождение _____ (счет: три).

Зона 4: удар по мячу с наброса из-за спины, дети считают: раз (замах), два (удар), три (сопровождение).

4. *«Ловцы»*. Ученики с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

5. *«Длинный разбег»*. Мяч лежит на скамейке. Ученики по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянется вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

6. «Тренер и ученик». Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («тренер»), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.

7. «Часики». Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м., между ними – линия.

Вариант 1: обе ракетки лежат на полу. Ученики по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекат с одной ноги на другую вперед-назад (тук-так) - 2 раза, потом отпускают мяч.

Вариант 2: один ученик кидает мяч с перекатом, второй также с перекатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому, затем меняются.

Вариант 3: игра в паре с перекатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

Учебные игры.

1. «Веровочка». Перед учениками натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Ученики перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы ученики контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

2.«Длинная веревочка». Поперек корта чуть ближе линии хавкорта натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача –аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии хавкорта каждый ребенок отбивает 5мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении педагог играет с одним ребенком. Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы. Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

3.«Мини-теннис». Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2×4 м (это корт). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Ученики делятся на команды по 2-4человека. Команды

располагаются за линией корта, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл – получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Алгоритм учебного занятия.

| Тип занятия | Структура занятия |
|--|---|
| Изучение нового материала | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный момент Повторение пройденного материала. 2. Изложение нового материала. 3. Самостоятельное усвоение новых знаний. 4. Закрепление нового материала. 5. Подведение итога занятия. |
| Совершенствование способов действий и знаний | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный момент. 2. Повторение сформированных умений и навыков. 3. Проведение проверочных упражнений или заданий. 4. Ознакомление с новыми умениями. 5. Упражнения на основе новых умений, упражнения на закрепление. 6. Тренировочные упражнения по образцу и подобию, алгоритму, инструкции. 7. Упражнения спортивного характера. 8. Подведение итога занятия. |
| Контроль и коррекция способов действий и знаний. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный момент. 2. Проверка знаний фактического материала, фронтальная беседа, индивидуальный опрос. 3. Проверка знаний основных понятий, законов и умение объяснять их сущность. 4. Применение учащимися знаний, |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>практические задания.</p> <p>5. Выполнение самостоятельных работ.</p> <p>6. Подведение итога занятия.</p> |
| Комбинированное занятие. | <p>1. Организационный момент (подготовка учащихся к восприятию новых знаний, сообщение темы и цели занятия)</p> <p>2. Проверка ранее полученных знаний.</p> <p>3. Подготовка учащихся к восприятию нового учебного материала.</p> <p>4. Изучение нового материала.</p> <p>5. Закрепление изученного материала.</p> <p>6. Связь новых знаний и умений с ранее полученными и сформированными.</p> <p>7. Подведение итогов.</p> |
| Практическое занятие. | <p>1. Организационный момент (подготовка учащихся к восприятию новых знаний, сообщение темы и цели занятия).</p> <p>2. Проверка ранее полученных теоретических знаний.</p> <p>3. Выполнение практических заданий.</p> <p>4. Подведение итога.</p> |

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания»

3.1 Цель воспитательной работы

Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

3.2 Задачи воспитательной работы

- Самопознание собственного спортивного потенциала;
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией;
- Личной организованности;
- Мотивации здорового образа жизни;
- Готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях

различного уровня;

- Направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

3.3 Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе практических занятий, организации выставок, экскурсий, в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4 Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности школьного спортивного клуба «ОРИОН» на основе учебной базы реализации программы в МАОУ МО Динской район СОШ №15 имени В.И. Гражданкина

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5 Планируемые результаты воспитательной работы

- Обучающиеся осознают собственный спортивный потенциал;
- Проявляют эмоционально-волевые качества;
- Имеют высокий уровень личной организованности;
- Пропагандируют здоровый образа жизни;
- Активно отстаивают интересы своего коллектива в соревнованиях

различного уровня;

- Достигают высоких результатов и побед в спортивных соревнованиях.

| Перечень воспитательных мероприятий | Дата | Участники | Ответственный |
|---|----------------|---------------------------------|----------------------|
| « День открытых дверей» - работа по привлечению детей в секцию | сентябрь | Учащиеся | Гергель А.Э. |
| Акция «Внимание, дети!» Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах | В течение года | Учащиеся | Гергель А.Э. |
| Беседы в спортивном объединении по ПДД, противопожарной безопасности. | Ежемесячно | Учащиеся | Гергель А.Э. |
| Соревнования в поддержку бойцов СВО | Октябрь | Учащиеся | Гергель А.Э. |
| Размещение на сайте школы информации о секции и достижениях занимающихся | В течение года | Учащиеся | Ермоленко М.С. |
| Участие в муниципальном этапе по настольному теннису Всекубанской спартакиады школьных спортивных лиг | Декабрь | Учащиеся | Гергель А.Э. |
| Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» эстафеты, конкурсы. | Февраль, март | Учащиеся, родители (папы, мамы) | Гергель А.Э. |
| Родительские собрания | 3 раза в год | Родители | Гергель А.Э. |
| Индивидуальные консультации с родителями. | В течение года | Педагог, родители | Гергель А.Э. |
| Проведение контрольных игр, проверка освоения программы | Июнь | Учащиеся | Гергель А.Э. |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| дополнительного образования | | | |
|--------------------------------|--|--|--|

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. В.М. Сабитова. Я умею играть в настольный теннис. Издательство Виста Спорт, 2020г
3. М.М. Вартамян, В.В. Команов. Беседы о настольном теннисе. Издательство Авангард, 2010
4. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. Физическая культура. Настольный теннис. Учебное пособие. Издательство Дивизион, 2015
5. А. И. Уточкин, И.В. Жданов, В.В. Жданов. Современный настольный теннис. Издательство Издательские решения, 2018

Список литературы для учащихся

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
3. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
4. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.

5. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.

Список литературы для родителей

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение 2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014год.