

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

1. Тип программы по степени авторского вклада: модифицированная.
2. По направленности: физкультурно - спортивная
3. По уровню освоения содержания: ознакомительная.
4. По уровню организации педагогической деятельности: интегрированная
5. По уровню освоения теоретического материала: познавательная.
6. По форме организации детских объединений: групповая.
7. По возрасту обучения детей: 13 - 17 лет.
8. По приоритетному целеполаганию: развивающая.
9. По срокам реализации программа: 1 год обучения.
10. По масштабу: учрежденческая.
11. По контингенту обучающихся: общая; для детей, попавших в сложную жизненную ситуацию.
12. По степени творческого подхода: репродуктивно-творческая.
13. По степени реализации программы: реализуется полностью.

Содержание

1.	Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.	С. 2 – 7
1.1	Пояснительная записка	С. 2
1.2	Направленность	С.2 – 3
1.3	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной программы	С. 3
1.4	Отличительные особенности	С. 3 – 4
1.5	Адресат программы	С. 4
1.6	Уровень программы, объём и сроки	С. 4
1.7	Формы обучения	С. 4
1.8	Режим занятий	С. 4
1.9	Особенности организации образовательного процесса	С. 4
1.10	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.	С. 5
1.11	Содержание программы.	С. 5 – 7
1.12	Планируемые результаты.	С. 7
2.	Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.	С. 7 - 13
2.1	Календарный учебный график.	С. 7 – 10
2.2	Условия реализации программы.	С. 10
2.3	Формы аттестации.	С. 11
2.4	Оценочные материалы.	С. 11 – 12
2.5	Методические материалы.	С. 12 – 13
2.6	Список литературы.	С. 13

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

Пояснительная записка

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис», автора Филимоновой Т.Ю.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; изменения ФЗ от 30.04.21 № 127-ФЗ ст.75
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019г. №467; приказ № 38 от 2 февраля 2021г. «О внесении изменений в целевую модель развития»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении целевой модели цифровой образовательной среды».
15. Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №7 ст. Полтавской муниципальной образования Красноармейский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

1.2. Направленность

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень освоения.

1.3. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы. 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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. В условиях современной

общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программ дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить определённое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в настольном теннисе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма.

1.4 Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься настольным теннисом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных спортсменов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по настольному теннису.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов

1.5 Адресат программы.

Данная программа рассчитана для всех желающих детей, как девочек, так и мальчиков, проявляющих интерес к спорту от 13 лет до 17 лет.

В группы зачисляются дети на основании заявления родителей и согласия на обработку персональных данных АИС «Навигатор». Наполняемость группы соответствует требованиям СанПин.

1.6 Уровень программы, объём и сроки.

Программа курса «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения, предусмотрено 72 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры - настольный теннис.

1.7 Форма обучения – очная.

1.8. Режим занятий

Программа по настольному теннису реализуется на базе МАОУ СОШ №7. Занятия проводятся в спортивном зале 1 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность академического часа – 40 минут.

1.9 Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации деятельности:

- групповая;
- мини – группы;
- подгруппы;

Программа предусматривает возможность дистанционного обучения – новой, современной технологии, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, как инструмента обучения в сети Интернет, как образовательной среды.

1.10 Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы - приобщение обучающихся к здоровому образу жизни , через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

Задачи программы:

В процессе работы решаются следующие задачи

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;

- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

1.11 Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	4	4		Итоговая игра
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	15	1	14	зачётное занятие
3.	Раздел 3. Техническая подготовка (ТП)	24	1	23	зачётное занятие
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	11		11	Выполнение контрольных упражнений
5.	Раздел 5. Тактическая подготовка	12	1	11	Итоговое соревнование
6.	Учебные игры	6		6	Итоговое соревнование
	Итого:	72	7	65	

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Тема 2. Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка (11 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры (24 часа)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры (12 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Тема 6. Учебные игры (6 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

1.12 Планируемые результаты

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами: хват ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»; «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа. Опросы.
2.	Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
3.	Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
4.	Упражнения на развитие выносливости	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
5.	Изучение основных способов хвата ракетки.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
6.	Упражнений с европейской хваткой ракетки.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
7.	Подбросы, набивания, удержания	1		1	Наблюдение за

	мяча на ракетке.				выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
8.	Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
9.	Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
10.	Овладение техникой контроля мяча.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
11.	Виды ударов по мячу в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
12.	Упражнения на развитивыносливости	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
13.	Защитные удары слева и справа, техника и способы применения.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
14.	История настольного тенниса.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
15.	Правильный ввод мяча в игру подачей.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
16.	Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
17.	Выполнение атакующих ударов.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
18.	Освоение и отработка различных техник передвижения у стола.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
19.	Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
20.	Тренировка передвижений игрока у стола.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
21.	Выполнение атакующих ударов.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
22.	Тренировка ввода мяча в игру	1		1	Наблюдение за

	подачей слева и справа.				выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
23.	Упражнений с европейской хваткой ракетки.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
24.	Овладение техникой контроля мяча.	1	1		Беседа. Опросы.
25.	Тактика правильного применения защитных ударов в игре.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
26.	Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
27.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
28.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
29.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе	1	1		Беседа. Опросы.
30.	Правила игры в настольный теннис.	1	1		Беседа. Опросы.
31.	Тактика правильного применения защитных ударов в игре.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
32.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
33.	Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
34.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
35.	Выполнение атакующих ударов.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
36.	Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
37.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
38.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль

39.	Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
40.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
41.	Упражнения на развитие выносливости.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
42.	Упражнения на развитие выносливости.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
43.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
44.	Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
45.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
46.	Овладение техникой контроля мяча.	1	1		Беседа. Опросы.
47.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
48.	Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. .	1	1		Беседа. Опросы.
49.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
50.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
51.	Тактика правильного применения защитных ударов в игре.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
52.	Овладение техникой контроля мяча.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
53.	Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
54.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных

					упражнений. Текущий контроль
55.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
56.	Упражнения на развитие выносливости.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
57.	Общие понятия о гигиене.	1	1		Беседа. Опросы.
58.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
59.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
60.	Соревновательная практика.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
61.	Упражнения на развитие выносливости.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
62.	Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
63.	Тактическая подготовка при игре атакующими ударами.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
64.	Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
65.	Соревновательная практика.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
66.	Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
67.	Тактика правильного применения защитных ударов в игре.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
68.	Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
69.	Сдача контрольно-переводных нормативов.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль

70.	Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
71.	Соревновательная практика.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
72.	Соревновательная практика.	1		1	Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль
	Итого:	72	7	65	

2.2 Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

Техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивное помещение	2
2	Стол для настольного тенниса	2
3	Сетка для настольного тенниса	2
4	Скакалка обычная	3
5	Мячи для настольного тенниса	10

Кадровое обеспечение:

Ермоленко Иван Иванович - педагог дополнительного образования, имеет высшее образования по специальности - учитель физической культуры.

2.3 Формы аттестации.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Соревнования: сентябрь-турнир «Золотая осень», октябрь- командные соревнования спартакиады, декабрь- предновогодний турнир.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей ,промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов . Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

2.4 Оценочные материалы

Итогом реализации данной программы является развитие физических, технических и тактических качеств и подготовка обучающихся к переводу в следующую группу. При успешном освоении программы – первого этапа обучения ожидаются следующие результаты: знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис). Владение простейшими техническими приёмами; (подача, приём подачи, накат, срезка, подрезка, жонглирование ракетка-мяч, Выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях. Овладевают навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия. При успешном освоении программы – второго этапа обучения ожидаются следующие результаты: уметь выполнять основные приемы передвижений в игре. совершенствуются двигательные умения и навыки. Владеют индивидуальными и парными действиями. Участвуют в соревнованиях внутри клуба, турнирах «Социума», в городских соревнованиях. развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

При успешном освоении программы – третьего этапа обучения ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в настольный теннис. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организм продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях клуба, и городских соревнованиях.

2.5 Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы настольного тенниса. ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы.	Вводный, положение о соревнованиях по теннису.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мяч и ракетка на каждого обучающего	Тестирование, протоколы	

3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, мяч на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Тактическая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
6.	Учебные игры.	коллективно-групповая подготовка	Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, соревнование	

Формы и методы обучения – словесные методы:

- ✓ Обзорные беседы;
- ✓ Обсуждение игровых моментов;

Наглядные методы:

- ✓ Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
- ✓ Просмотр игр по волейболу;

Педагогические технологии:

- ✓ Технология индивидуализации обучения;
- ✓ Технология группового обучения;
- ✓ Технология развивающего обучения;
- ✓ Коммуникативная технология обучения;
- ✓ Здоровьесберегающая технология;

2.6 Список литературы

Для педагога:

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд,Советский спорт,-2012г.
2. В.В Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги.,Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.

4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.

Для учащихся:

1. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
3. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.

Для родителей:

1. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
2. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
3. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015 г.

Интернет-ресурсы:

1. [alfawebstudio.ru» tabletennis /tennis.html](http://alfawebstudio.ru/tabletennis/tennis.html)
2. ttsport.ru
3. vistasport.ru