

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
ИМЕНИ Н.Н.БОНДАРЕВСКОГО
с.ВЕЛИКОВЕЧНОГО

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от « 31 » августа 20 23 г
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 34 недели.(153 часа)

Возрастная категория: 7-16 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в навигаторе: 22783

Автор-составитель:
Алексеев Алексей Анатольевич
учитель ФК МБОУ СОШ 23

с. Великовечное

Пояснительная записка

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно временно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном 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.

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

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

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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир

ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

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.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ:

постановка образовательных задач, связанных с ознакомительной направленностью программы;

построение учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие интереса учащихся к систематическим занятиям настольным теннисом;

формы и методы решаемых задач связаны с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала.

Педагогическая целесообразность—позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Направленность – физкультурно-спортивная.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для всех желающих от 7 до 16 лет и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-16 лет*, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний; учащиеся средних образовательных школ. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек разного пола.

Уровень программы: базовый

Объем и сроки реализации:

Продолжительность образовательного процесса - 34 недели. Общее количество учебных часов за период обучения 153 часа, из расчета 4,5 часа в неделю.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – групповые. Состав группы 15-30 обучающихся. Занятия проходят 3 раза в неделю, по 1,5 часа (согласно СанПиНА академический час равен 45 минутам).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

1. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 16 лет.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы соблюдается принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):

- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

5. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- Развитие морального сознания, повышение уровня компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

ВОСПИТАНИЕ**Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей,

- традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

1. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении календарных соревнований.

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) 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.

2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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 (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, 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. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День Здоровья	12.09	Школьное мероприятие	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
2	Беседа о здоровом образе жизни	октябрь	На уровне групп	Фото и видеоматериалы. Сайт школы
3	Участие в школьном этапе соревнований по настольному теннису	ноябрь	Школьное мероприятие	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
4	Участие в муниципальном этапе соревнований по настольному теннису	декабрь	Мероприятия на уровне района	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
5	Товарищеские встречи по настольному теннису с обучающимися ООШ 14	В течение года	соревнование	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы
6	Беседа «ГТО – путь к победе»	март	На уровне спортивного клуба	Фото- и видеоматериалы. Сайт школы

Особенности образовательного процесса

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры

Учебный план

недельная нагрузка 4,5 часа в неделю

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	0	опрос
2.	Техника игры в теннис	40	14	26	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	50	4	46	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	25	3	22	тест
5.	Подвижные игры	30	0	30	зачет
6.	Контрольные занятия	5	0	5	зачет
	Итого	153	24	129	

Содержание программы:

1. Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся) - 3 часа.

Теория - 3 часа. Ознакомление с ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом

2. Техника игры в теннис - 40 часов.

Теория - 15 часов. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Обучение ударам с отскока. Обучение ударам с перемещением.

Практика - 25 часов. Упражнения «Школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой. Отработка ударов в парах.

3. ОФП (общая физическая подготовка) - 50 часов.

Теория 4 часа Влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие человека. Применение ОРУ в повседневной жизни

Практика – 46 часов. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба, бег, прыжки;
- упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями;
- упражнения на гимнастических снарядах;

4. СФП (специальная физическая подготовка) – 25 часов.

Теория - 3 часа. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение. Разновидности подачи. Накат.

Практика - 22 часа. Подброс мяча при подаче. Имитация наката.

Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя. Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.

5. Подвижные игры – 30 часов.

Практика -30 часов. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники», «Салют», «Ловишки», «Зеваки», «Горячая картошка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Каракатица», «Рыцарский бой»).

6. Контрольные занятия – 5 часов.

Практика 5-часов. Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча», Тест №2 «Школа ударов с отскока», Тест №3 «Школа ударов на столе», Тест №4 «Школа направления ударов», Тест №5 «Школа управления мячом».

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов
- правила соревнований по настольному теннису

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Формы контроля и аттестации

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

Формы аттестации.

Формой оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы является текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются:

- участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных и др.);
- личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, контрольные тесты по ОФП и других формах обучения.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ согласно расписания занятий и утвержденного графика.

Виды контроля:

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- *промежуточный контроль* проводится один раз в форме турнира между учащимися;

Оценивание результатов:

По итогам тестирования каждому обучающемуся выставляется отметка: зачет, или не зачет. Итоговая оценка выводится как средний балл из суммы оценок.

По окончании обучения учащиеся:

Должны знать:

1. что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- применять основы техники настольного тенниса;
- применять основы судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

2. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
3. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
4. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
5. разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
6. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Тренер-преподаватель использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способы проверки результативности:

проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и

мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

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.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки достижений обучающихся используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года

Показатели	Методы определения
<ul style="list-style-type: none"> • уровень физического развития; • уровень физической подготовки; • функциональное состояние систем организма; • уровень психического развития; • уровень овладения определенными умениями и навыками 	<ul style="list-style-type: none"> • тесты; • наблюдение педагога; • открытые занятия и соревнования; • учебные игры, • зачеты

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

- 1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методические материалы.

Наглядный метод - создает четкое представление об изучаемом предмете. Он практически реализуется с помощью демонстрации способов игры и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, и т. д.

Словесный метод - включает объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесный метод должен быть доходчивым, доступным для понимания.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногами, руками, дыхание, их последовательное согласование в **Игровой метод** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Учебно-дидактическое обеспечение программы:

- плакаты, схемы, наглядные пособия;
- правила соревнований по настольному теннису;
- символы Российской Федерации: флаг, герб, гимн;
- учебные фильмы, видеозаписи соревнований различного уровня.

Материально-техническое обеспечение

Обучение проходит в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штуки
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка

Календарный учебный график программы:

№ группы	Начало обучения	Окончание обучения	Количество недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	22.05.2022	34	153	3 раза в неделю по 1,5 академических часа
2	01.09.2021	22.05.2022	34	153	3 раза в неделю по 1,5 академических часа

Количество обучающихся в группе : 15-30 чел.

№ групп- 1; 2

Место проведения занятий – зал для настольного тенниса

Время проведения занятий –

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ занятия	Дата проведения		Тема урока	Основные направления воспитательной деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1			Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	1-8	1,5	1,5		текущий
2			Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	1-8	1,5	1,5		текущий
3			Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	1-8	1,5		1,5	текущий
4					1,5		1,5	текущий
5					1,5		1,5	текущий
6					1,5		1,5	текущий

7			Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1-8	1,5	1,5		текущий
8			Обучение удару срезка справа с отскока.	1-8	1,5		1,5	текущий
9			Упражнения «школы мяча».		1,5		1,5	текущий
10			Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1-8	1,5		1,5	текущий
11			Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	1-8	1,5		1,5	текущий
12					1,5		1,5	текущий
13			Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	1-8	1,5		1,5	текущий
14					1,5		1,5	текущий
15			Промежуточное тестирование	1-8	1,5		1,5	промежуточный
16					1,5		1,5	промежуточный
17			Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	1-8	1,5	1,5		текущий
18			Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	1-8	1,5		1,5	текущий
19					1,5		1,5	текущий
20			Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1-8	1,5		1,5	текущий
21			Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1-8	1,5		1,5	текущий
22					1,5		1,5	текущий
23					1,5		1,5	текущий
24			Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	1-8	1,5		1,5	текущий
25					1,5		1,5	текущий
26			Обучение основным стойкам теннисиста.	1-8	1,5	1,5		текущий

			Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.					
27			Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1-8	1,5		1,5	текущий
28					1,5		1,5	текущий
29			Тестирование	1-8	1,5		1,5	промежуточный
30						1,5		1,5
31			<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.</i>	1-8	1,5	1,5		текущий
32			Игры на полу со счетом.	1-8	1,5		1,5	текущий
33						1,5		1,5
34			Ведение игры со счетом.	1-8	1,5		1,5	текущий
35			Обучение правилам техники безопасности .Теория: Ведущие теннисисты мира.	1-8	1,5	1,5		текущий
36			Обучение ударам срезкой. основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	1-8	1,5	1,5		текущий
37						1,5		1,5
38			Обучение удару откидкой справа.	1-8	1,5		1,5	текущий
39			Обучение удару срезкой справа.	1-8	1,5		1,5	текущий
40			Промежуточные соревнования.	1-8	1,5		1,5	текущий
41			Обучение ударам откидка слева.	1-8	1,5		1,5	текущий
42			Обучение удару срезка слева.	1-8	1,5		1,5	текущий
43			Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1,5		1,5	текущий
44						1,5		1,5
45			Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	1-8	1,5		1,5	текущий
46						1,5		1,5

		Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.					
47		Тестирование	1-8	1.5		1.5	промежуточный
48				1.5		1.5	промежуточный
49		Соревнования в группах	1-8	1.5		1.5	текущий
50		Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче.	1-8	1.5	1.5		текущий
51		Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	1-8	1.5		1.5	текущий
52		Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	1-8	1.5		1.5	текущий
53		Обучение технике выполнения наката.	1-8	1.5	1.5		текущий
54		Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1-8	1.5		1.5	текущий
55		Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5		1.5	текущий
56				1.5		1.5	текущий
57		Совершенствование подачи, накатов, срезов и откидок.	1-8	1.5		1.5	текущий
58				1.5		1.5	текущий
59		Тестирование	1-8	1.5		1.5	промежуточный
60				1.5		1.5	промежуточный
61		Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5	1.5		текущий

62			Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1-8	1.5		1.5	текущий
63					1.5		1.5	текущий
64			Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5	1.5		текущий
65			Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	1-8	1.5		1.5	текущий
66			Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	1-8	1.5		1.5	текущий
67					1.5		1.5	текущий
68			Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	1-8	1.5		1.5	текущий
69					1.5		1.5	текущий
70			Соревнования	1-8	1.5		1.5	текущий
71					1.5		1.5	текущий
72			Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i>	1-8	1.5	1.5		текущий
73			Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	1-8	1.5		1.5	текущий
74			Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5		1.5	текущий
75			Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5		1.5	текущий
76			Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5		1.5	текущий
77					1.5		1.5	текущий

78		Промежуточные соревнования.	1-8	1.5		1.5	промежуточный
79		Обучение ударам по направлениям. <i>Теория:</i> Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5	1.5		текущий
80		Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	1-8	1.5		1.5	текущий
81				1.5		1.5	текущий
82		Обучение длине удара. <i>Теория:</i> понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	1-8	1.5	1.5		текущий
83		Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	1-8	1.5		1.5	текущий
84				1.5		1.5	текущий
85		Тестирование	1-8	1.5		1.5	промежуточный
86				1.5		1.5	промежуточный
87		Соревнования	1-8	1.5		1.5	текущий
88		Обучение вращению мяча. <i>Теория:</i> понятие о видах вращения мяча при ударах (крученый, резаный). Обучение крученому удару.	1-8	1.5	1.5		текущий
89		Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1-8	1.5		1.5	текущий
90				1.5		1.5	текущий
91		Обучение подрезке.	1-8	1.5		1.5	текущий
92				1.5		1.5	текущий

93			Обучение подрезке справа и слева.	1-8	1.5		1.5	текущий
94					1.5		1.5	текущий
95			Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1-8	1.5		1.5	текущий
96					Тестирование	1-8	1.5	
97			Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	1-8	1.5		1.5	текущий
98						1.5		1.5
99			Соревнования (личная форма)	1-8	1.5		1.5	текущий
100						1.5		1.5
101			Соревнования (командная форма)	1-8	1.5		1.5	текущий
102						1.5		1.5
			ИТОГО		153	24	129	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации. — М.: Приор, 2004. — 32 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер. закон: принят Гос. Думой 21 дек. 2012г.) // Российская газета, 31 декабря 2012.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу 22 дек. 2013г) // Российская газета, 11 декабря 2013.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14. - Москва 2014. Утверждены постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации 4 июля 2014 г. №41. [Электронный ресурс]. — Режим доступа

<http://files.stroyinf.ru/data2/1/4293768/4293768442.htm>

5. Основные требования законодательства РФ в сфере образования в части реализации дополнительных общеобразовательных программ [Электронный ресурс]. — Режим

доступа http://www.krasobrnadzor.ru/assets/files/control/4.%20Dop_obsheobr.rtf

Литература, использованная при составлении программы

6. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). / А.Н. Амелин, В.А. Папинин. М.: ФиС, 1980. — 112с.
7. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. / А.Н. Амелин. М.: ФиС, 2005. — 184с.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. / В.В.Команов. М.: Советский спорт, 2014. — 392с.
9. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. М.: Спорт, 2015. — 128с.
10. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. М.:ФиС, 1979. — 160с.
11. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ. / Г.В. Барчукова, Н.А Мизин. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. — 132с.
12. Иванов В.С. Настольный теннис. / В.С. Иванов. М.: ФиС, 1979. — 196с.
13. Иванов В.С. Теннис на столе. / В.С. Иванов. М.: ФиС, 1970. — 160с.
14. Морозова. А.Н. Невская ракетка: программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста. / А.Н. Морозова. Санкт-Петербург: Детство-пресс 2006. — 58с.

Перечень Интернет-ресурсов для учащихся и родителей

1. Международная Федерация настольного тенниса — <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Европейская Федерация настольного тенниса — <https://www.ettu.org/en/>
Международный Олимпийский Комитет — <http://www.olympic.org>
3. Министерство спорта Российской Федерации — <http://www.minsport.gov.ru>;
4. Олимпийский Комитет России — <http://olympic.ru>
5. Федерация настольного тенниса России — <http://ttfr.ru/rus/>
6. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края — <http://www.kubansport.ru>

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по ВР

_____ Г.А.Попова