

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

решением Педагогического
совета МБОУ СОШ 26

Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ СОШ 26

М.Б.Омаров
от 30.08.2022 № 342



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЕЛЫЙ МЯЧ» (настольный теннис)

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 3 года – 252 ч., 1 год - 84 ч., 2 год - 84 ч.,
3 год - 84 ч.

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная, возможна дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Способ организации образовательной деятельности: однопрофильная

ID-номер Программы в Навигаторе: 12658

Педагоги, реализующие программу
Мигарев А.П.,
педагог дополнительного образования.

Автор-составитель:
Мигарев А.П. ,
педагог дополнительного образования.

ст. Пшехская, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Нумерация страниц
1.	Паспорт программы.	3
2.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	4
3.	Пояснительная записка.	4
4.	1.2. Цели и задачи программы.	7
5.	1.3. Содержание программы.	8
6.	1.4. Планируемые результаты.	17
7.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	18
8.	2.1. Календарный учебный график.	18
9.	2.2. Условия реализации программы.	18
10.	2.3. Формы аттестации.	19
11.	2.4. Оценочные материалы.	19
12.	2.5. Список литературы.	20

Паспорт программы

Название ОП	«Белый мяч» (настольный теннис)
Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Актуальность ОП	Расширяет возможности в развитии способностей детей, стимулирует их деятельность в области физкультуры и спорта, а также дает практические навыки
Цель программы	Содействовать физическому развитию детей, создавать оптимальные организационно-педагогические условия для самовыражения, самоопределения ребенка
Предмет обучения	Приобретение знаний о настольном теннисе, применение знаний на практике
Педагог дополнительного образования	Мигарев Александр Петрович
Срок реализации ОП	252 часа
Возраст обучающихся	7-17 лет
Год разработки	2021
Новизна ОП	Финалом ее освоения является индивидуальная практическая работа. При этом содержание выбранной работы обязательно повторяет и закрепляет у обучающихся изученный материал. Такая структура программы дает возможность реализовать метод практического проектирования. А приобретенные теоретические практические знания можно реализовать на соревнованиях.
Форма проведения занятий	Групповая с индивидуальным подходом
Режим занятий	по 1 часу 2 раза в неделю
Форма организации итоговых занятий	Соревнования
Количество учащихся в группах	15 чел.
Форма детского объединения	Группа

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Белый мяч» (настольный теннис) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

В условиях дополнительного образования дети могут развивать физический потенциал, удовлетворять индивидуальные потребности, а также готовиться к освоению профессии, что дает больше шансов достичь успехов в будущем.

Интерес значительной части подростков к спорту как способу организации окружающего пространства приводит к необходимости в разработке данной программы.

Модифицированная программа «Белый мяч» (настольный теннис) соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие физических способностей обучающихся, их самостоятельности, инициативы, стремления к самосовершенствованию.

Настоящая Программа, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержания и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

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, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, 2016 год.

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 года № 613-н

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.

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.

Направленность - физкультурно-спортивная

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.

Педагогическая целесообразность

Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса игры. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники настольного тенниса, элементами тактики, правилами игры, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

Отличительные особенности

Программы от уже существующей - «Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Футбол», утвержденной от 01.09.2017 года в том, что она реализуется как программа базового уровня, следующего за ознакомительным, ориентирует детей к переходу на дополнительную образовательную предпрофессиональную программу «Футбол».

Адресат Программы

На обучение принимаются мальчики и девочки от 7 до 17 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации

Уровень программы - базовый. Режим занятий – срок обучения – 42 недели, общее количество часов - 84 часа в год (при занятиях 2 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

Формы работы с обучающимися

Занятия проводятся по группам, наполняемостью от 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

1.2. Цель Программы

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

Задачи:

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.

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;

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;

1.3. Содержание Программы

Учебный план первого года обучения

№	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	23	5	18	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	2	10	тест
5.	Тактическая подготовка	8	0	8	зач
6.	Подвижные игры	8	0	8	зач
7.	Контрольные занятия	3	0	3	тест
	Итого	84	12	72	

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	-
1	Вводное занятие: введение в программу; инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.	-	2	-
1.1	Правила игры. Теория	-	1	-

2. Техника игры в теннис		23	5	18
2	Техника игры в теннис: обучение передвижению и координации	-	1	3
2.1	Техника передвижения у стола, координация движений	-	-	3
2.2	Упражнения с ракеткой и мячом	-	1	3
2.3	Техника точности попадания	-	1	3
2.4	Атака, контратака	-	1	3
2.5	Подача мяча	-	1	3
ОФП (общая физическая подготовка)		27	2	25
3	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег 2-3 раза по 30 м; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с места; прыжок на двух ногах; легкоатлетический кросс	-	-	7
3.1	Упражнения для развития быстроты: ускорения на 30-40 м из различных И.П.; бег с максимальной частотой на месте; бег за лидером со сменой направления	-	1	7
3.2	Упражнения для развития специальной прыгучести: прыжок с места на двух ногах; тройной прыжок с места; прыжки в высоту	-	-	7
3.3	Метание мяча в длину на дальность; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	-	1	4
СФП (специальная физическая подготовка)		12	2	10
4	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	-	-	2
4.1	Имитация ударов на столе	-	-	2

4.2	Косые удары справа и слева	-	1	2
4.3	Упражнения для развития скорости удара	-		2
4.4	Совершенствование подач и их приёмов	-	1	2
Тактическая подготовка		8	-	8
5	Тактические приёмы и комбинации	-	-	2
5.1	Удар справа, удар слева	-	-	2
5.2	Срезка в дальнюю, ближнюю зону	-	-	2
5.3	Возврат мяча ,срезка слева влево; Теоретические примеры	-	-	2
Подвижные игры		8	-	8
6	«Пройди с мячом»	-	-	2
6.1	«Не дай мячу скатиться»	-	-	2
6.2	«Балансирование с мячом»	-	-	2
6.3	«С ракетки на ракетку»	-	-	2
Контрольные занятия		3	-	-
7	Игровые тесты	-	-	1
7.1	Контроль нормативов технической подготовки	-	-	1
7.2	Сдача нормативов	-	-	1

Учебный план второго года обучения

№	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	23	5	18	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	2	10	тест
5.	Тактическая подготовка	8	0	8	зач
6.	Подвижные игры	8	0	8	зач
7.	Контрольные занятия	3	0	3	тест
	Итого	84	12	72	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	-
1	Вводное занятие: Состояние и развитие настольного тенниса в России; физическая культура и спорт в РФ; Инструктаж по ТБ.	-	2	-
1.1	Организация проведение соревнований. Гигиенические сведения и меры	-	1	-

	безопасности на занятиях.			
	2. Техника игры в теннис	23	5	18
2	Техника игры в теннис: совершенствование передвижения и координации	-	1	3
2.1	Перемещение у стола	-	-	3
2.2	Стойка. Координация у стола	-	1	3
2.3	Техника точности попадания	-	1	3
2.4	Принципы выполнения удара	-	1	3
2.5	Игра различными ударами без потери мяча	-	1	3
	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25
3	Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	-	-	5
3.1	Упражнения для развития силы: приседания с собственным весом, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1-2 кг.	-	1	5
3.2	Упражнения для развития координации: передача мяча в парах, бег коротким, средним и длинным шагом.	-	-	5
3.3	Упражнения для развития выносливости: легкоатлетический кросс до 2 км.	-	-	5
3.4	Упражнения для развития ловкости: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. метание мяча в горизонтальную и	-	1	5

	вертикальную цель			
СФП (специальная физическая подготовка)		12	2	10
4	Упражнения с ракеткой и шариком. Хват ракетки.	-	-	2
4.1	Упражнения для развития силы. Обучение подаче «подставкой»	-	-	-
4.2	Игра подставкой справа и слева	-	1	2
4.3	Атакующие удары по диагонали. Упражнение для развития координации	-		2
4.4	Выполнение подач разными ударами. Упражнения для развития выносливости	-	1	2
Тактическая подготовка		8	-	8
5	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные)	-	-	2
5.1	Имитационные упражнения подач и приёма	-	-	2
5.2	Тренировки сложных подач и их приема	-	-	2
5.3	Активный приём подачи накатом	-	-	2
Подвижные игры		8	-	8
6	«Игра в крутиловку вправо, влево»	-	-	2
6.1	«Свободная игра на столе»	-	-	2
6.2	«От стены и пола на ракетку»	-	-	2
6.3	«С ракетки на ракетку»	-	-	2
Контрольные занятия		3	-	-

7	Игровые тесты	-	-	1
7.1	Контрольные игры: игра на счёт разученными ударами	-	-	1
7.2	Контрольные игры: игра на счёт разученными способами	-	-	1

Учебный план третьего года обучения

№	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	23	5	18	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	27	2	25	тест
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	2	10	тест
5.	Тактическая подготовка	8	0	8	зач
6.	Подвижные игры	8	0	8	зач
7.	Контрольные занятия	3	0	3	тест

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	3	3	-
1	Вводное занятие: Спортивная гигиена; Предупреждение травматизма; Инструктаж по ТБ.	-	2	-
1.1	Состояние и развитие настольного тенниса в России; Физическая культура и спорт в РФ; Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	-	1	-
	2. Техника игры в теннис	23	5	18
2	Основы техники и тактики. Значение разминки	-	1	2
2.1	Игра «подставкой» слева и справа	-	-	2
2.2	Атакующие удары по диагонали	-	-	2
2.3	Выполнение подач разными ударами	-	-	2
2.4	Отработка ударов накатом	-	1	2
2.5	Отработка ударов срезкой	-	1	2
2.6	Отработка ударов накатом	-	1	2
2.7	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	-	-	2
2.8	Игра различными ударами без потери мяча	-	1	2
	ОФП (общая физическая	27	2	25

подготовка)				
3	Стойка игрока. Упражнения с ракеткой и шариком.	-	-	5
3.1	Упражнения для развития быстроты: стартовый бег 30,60,100 м; челночный бег 3*10.	-	1	5
3.2	Упражнения для развития координации: многоскоки, передачи мяча в двойках и тройках(из различных положений).	-	-	5
3.3	Упражнения для развития выносливости: легкоатлетический кросс до 3 км.	-	-	5
3.4	Упражнения для развития ловкости: перепрыгивание через скамейку с продвижением вдоль нее; упражнения со скакалкой	-	1	5
СФП (специальная физическая подготовка)		12	2	10
4	Упражнения для развития выносливости. Выполнение подач разными ударами	-	-	2
4.1	Упражнения для развития гибкости. Игра в разных направлениях	-	-	2
4.2	Упражнения для развития ловкости и точности удара. Отработка ударов накатом и срезкой.	-	1	2
4.3	Атакующие удары по диагонали. Упражнение для развития координации	-	-	2
4.4	Нападение слева и справа против защиты подрезкой	-	1	2
Тактическая подготовка		8	-	8

5	Подрезка мяча справа и слева	-	-	2
5.1	Удары слева с отходом назад и подходом вперед	-	-	2
5.2	Тренировки сложных подач и их приема	-	-	2
5.3	Активный приём подачи накатом	-	-	2
Подвижные игры		8	-	8
6	«Теннисный баскетбол»	-	-	2
6.1	«Близко-далеко»	-	-	2
6.2	«Мишень»	-	-	2
6.3	«С ракетки на ракетку»	-	-	2
Контрольные занятия		3	-	-
7	Игровые тесты	-	-	1
7.1	Контрольные игры: игра на счёт разученными ударами	-	-	1
7.2	Контрольные игры: игра на счёт парами	-	-	1

1.4. Планируемые результаты

- наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Настольный теннис», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;
- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Окончание учебных периодов/этапов
1	42	84	56	31.12.2021 г. 31.08.2022 г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в спортивном зале или спортивных площадках

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь:

- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 10 штуки
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 10 штук
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

Методическое обеспечение

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма. В реализации Программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке, упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке для всех групп. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

Методические материалы

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации – групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в августе месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется с допуском врача.

Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Педагог дополнительного образования ОО может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

Учебно-дидактическое обеспечение программы:

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

2.3. Формы аттестации

Организация внутришкольных турниров, участие в соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

Виды контроля:

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- *промежуточный контроль* проводится один раз в форме турнира между учащимися.

2.4. 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;	<ul style="list-style-type: none">• тесты;• наблюдение педагога;

<ul style="list-style-type: none"> ▪ функциональное состояние систем организма; ▪ уровень психического развития; ▪ уровень овладения определенными умениями и навыками 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ открытые занятия и соревнования; ▪ учебные игры, ▪ зачеты
---	---

2.5. Список литературы

Для педагога

Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. М.: ФиС, 1980. – 112с.

Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. / А.Н. Амелин. М.: ФиС, 2005. – 184с.

Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. / В.В.Команов. М. Советский спорт, 2014. – 392с.

Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов. / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. М.: Спорт, 2015. – 128с.

Для обучающихся

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. М.:ФиС, 1979. – 160 с.

Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ. / Г.В. Барчукова, Н.А Мизин. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132с.

Иванов В.С. Настольный теннис. / В.С. Иванов. М.: ФиС, 1979. – 196с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С. Горлова станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район

СОГЛАСОВАНО


_____ А. А. Плохой,
заместитель директора по ВР
31 августа 2022 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

секции

«Настольный теннис»

Направление: физкультурно-спортивное

Класс: 5 «В»

Группа: 1

Педагог дополнительного образования: *Мигарев Александр Петрович*

Количество часов: всего 84 часов; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Белый мяч» (настольный теннис), разработанной педагогом дополнительного образования *Мигарев А.П.* и утвержденной решением Педагогического совета от 31.08.2022 г., протокол № 1.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.	1	6.09	
2.	Правила игры. Стойки, перемещения.	1	8.09	
3.	Правила игры. Стойки, перемещения.	1	13.09	
4.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	1	15.09	
5.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	1	20.09	
6.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.	1	22.09	
7.	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.	1	27.09	
8.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно	1	29.09	
9.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	4.10	
10.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	6.10	
11.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	11.10	
12.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	13.10	
13.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	18.10	
14.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	20.10	
15.	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка	1	25.10	
16.	Поддачи мяча. Физ. подготовка.	1	27.10	
17.	Поддачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1	1.11	
18.	Поддачи мяча. Физ. подготовка.	1	3.11	
19.	Поддачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1	8.11	
20.	Игра срезкой и подрезкой.	1	10.11	
21.	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка.	1	15.11	
22.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча.	1	17.11	

23.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	22.11	
24.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	24.11	
25.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	29.11	
26.	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	1.12	
27.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	6.12	
28.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	8.12	
29.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	13.12	
30.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	15.12	
31.	Атакующие удары справа.	1	20.12	
32.	Атакующие удары справа.	1	22.12	
33.	Подачи мяча. Игровая подготовка	1	27.12	
34.	Подачи мяча. Игровая подготовка	1	29.12	
35.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.	1	3.01	
36.	Правила игры. Стойки, перемещения.	1	5.01	
37.	Правила игры. Стойки, перемещения.	1	10.01	
38.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	1	12.01	
39.	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.	1	17.01	
40.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.	1	19.01	
41.	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.	1	24.01	
42.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно	1	26.01	
43.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	31.01	
44.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	2.02	

45.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	7.02	
46.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	9.02	
47.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	14.02	
48.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	16.02	
49.	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка	1	21.02	
50.	Подачи мяча. Физ. подготовка.	1	23.02	
51.	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1	28.02	
52.	Подачи мяча. Физ. подготовка.	1	2.03	
53.	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1	7.03	
54.	Игра срезкой и подрезкой.	1	9.03	
55.	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка.	1	14.03	
56.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча.	1	16.03	
57.	Игра со всего стола, со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	21.03	
58.	Игра со всего стола, со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	23.03	
59.	Игра со всего стола, со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	28.03	
60.	Игра со всего стола, со всего стола с коротких и длинных мячей.	1	30.03	
61.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	4.04	
62.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	6.04	
63.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	11.04	
64.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	13.04	
65.	Атакующие удары справа.	1	18.04	
66.	Атакующие удары справа.	1	20.04	
67.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	25.04	
68.	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.	1	27.04	

69.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	2.05	
70.	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.	1	4.05	
71.	Подачи мяча. Физ. подготовка.	1	9.05	
72.	Подачи мяча. Физ. подготовка.	1	11.05	
73.	Подачи мяча. Физ. подготовка.	1	16.05	
74.	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1	18.05	
75.	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1	23.05	
76.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.	1	25.05	
77.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			
78.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			
79.	Подачи мяча. Игровая подготовка			
80.	Подачи мяча. Игровая подготовка			
81.	Подачи мяча. Игровая подготовка. ОФП			
82.	Подачи мяча. Игровая подготовка. ОФП			
83.	Подачи мяча. Игровая подготовка. ОФП			
84.	Подачи мяча. Игровая подготовка. ОФП			