

Управление образования города Калуги

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

№ 280 от «30» августа 2022 г.

Директор

А.М. Ковалев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 14-18

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Артемов Юрий Васильевич

Учитель физической культуры

Калуга, 2022

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Настольный теннис»
Автор-составитель программы, должность	Артемов Юрий Васильевич
Адрес реализации программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №45 им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги Адрес: г. Калуга, ул. Николо Козинская, д68 Тел. 731727
Вид программы	– по степени авторства <i>модифицированная</i> , – по форме организации содержания – <i>комплексная</i> – по уровню освоения – <i>базовый</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Вид деятельности	<i>согласно Приложению 3 данного Положения</i>
Срок реализации программы	1 год
Возраст детей	от 14 до 18 лет
Форма реализации программы	<i>групповая</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>школа</i>
Название объединения	«Настольный теннис»
Педагоги, реализующие программу	Артемов Юрий Васильевич

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273

«Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года N 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования учащихся»; муниципальных правовых актов; Устава, Лицензии МБОУ «СОШ №45 им. Маршала Советского Союза Г.К.Жукова» г. Калуги на образовательную деятельность;

Рабочая программа секции дополнительного образования «Настольный теннис» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 14-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется

принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Направленность программы спортивно-оздоровительная

Вид программы: модифицированная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа разработана на основе Методического пособия Авторы Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: - ФиС. 2005.

Отличительные особенности программы Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в настольном теннисе.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. 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 Настольный теннис — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в настольный теннис развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы возрастные особенности у подростков 14-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы 68 часов

Сроки программы программа рассчитана на 1 год

Режим занятий занятия проводятся 1 раз неделю

Формы обучения очная

Форма организации образовательной деятельности секция

Методы обучения; словесные, наглядные, практические

Формы проведения занятий: теоретические, практические

Состав группы, особенности набора постоянный

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и

морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Содержание программы

1 года обучения

№ п /	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	5	5		Опрос, анкетирование
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:	55			Текущий контроль, соревнования
2.1.	общая и специальная физическая подготовка			23	
2.2.	основы техники и тактики игры			32	
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	7			Диагностический
3.1.	контрольные испытания	4		4	
3.2.	соревновательная	3		3	

4.	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие
	Итого	68	5	63	

Содержание учебного плана

Содержание программы

1 год обучения

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение настольного тенниса.* В данном разделе изучается история происхождения и развития настольного тенниса в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальных для теннисистов как координация.

4. *Обучение и совершенствование техники различных подач и приемов мяча партнёру.*

5. *Тактика игры в настольный теннис* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия теннисистов, выполняющих определенные игровые функции.

6. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам– упражнения с мячом и ракеткой.

7. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

8. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по настольному теннису, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

9. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

10. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в настольный теннис;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
 - владеть основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

и/или

Метапредметные результаты: - освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание

в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

...

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

Календарный учебный график

№ учебной недели	Дата	Тема	Часы
1	06.09	Техника безопасности. Развитие координации. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
	07.09	Развитие координации. Жонглирование мячом. Хватки ракетки. Упражнения с мячом и ракеткой.	1

2	13.09	Тестирование бега на 30м с высокого старта прыжков в длину с места, метание мяча.	1
	14.09	Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча	1
3	20.09.	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» Выбор ракетки и способы держания.	1
	21.09	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1
4	27.09	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1
	28.09	Упражнения с мячом и ракеткой на месте. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры с элементами	1
5	04.10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Жонглирование мячом.	1
	05.10	Нагрузки на позвоночник. Избежание проблем возникновения сколиоза СФП Разновидности хватки «пером», «малые клещи.	1
6	11.10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Жонглирование мячом.	1
	12.10	Упражнения с ракеткой и мячом на месте, в движении. Отработка ударов справа, слева по мячу у стены. Жонглирование мячом.	1

7	18.10 19.10	<p>Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, плеча, предплечья, ног, разворот туловища, форма замаха. Подвижные игры.</p> <p>Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук по отношению к туловищу,</p>	1 1
8	25.10 26.10	<p>Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, плеча, предплечья, ног, разворот туловища, форма замаха. Подвижные игры.</p> <p>Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в</p>	1 1
9	08.11 09.11	<p>Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах.</p> <p>Изучение техники простейших ударов: Многократное повторение простейших движений на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки.</p> <p>Общая специальная разминка. Жонглирование мячом. Упражнения с ракеткой и мячом.- удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Игра на столе. Подвижные игры, эстафеты.</p>	1 1

10	15.11	ЧСС за 1 мин. Упражнения с ракеткой с мячом в движении – шагом, бегом с жонглированием. Изучение техники простейших ударов игра с партнером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа, слева.	1 1
11	22.11	Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1 1
12	29.11	Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1 1
13	30.11	Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Разучивание и имитация подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и прямой с низкой траекторией и стабильностью. Подвижные игры.	1 1
13	06.12	Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Разучивание и имитация подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и прямой с низкой траекторией и стабильностью.	1 1
13	07.12	Летние виды спорта / Настольный теннис / История развития настольного тенниса. Коротко об игроках и командах, вошедших в историю настольного тенниса. СФП. Подвижные игры, эстафеты.	1 1
13	07.12	Летние виды спорта / Настольный теннис / История развития настольного тенниса. Коротко об игроках и командах, вошедших в историю настольного	1 1

14	13.12	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Имитационные упражнения с перемещением. Подвижные игры.	1
	14.12	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Имитационные упражнения с перемещением. Подвижные игры. Эстафеты.	1
15	20.12	Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Отработка атакующих ударов. Эстафеты с бегом, прыжками.	1
	21.12	Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Отработка атакующих ударов. Эстафеты с бегом, прыжками.	1
16	27.12	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1
	28.12	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1
17	10.01	Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1
	11.01	Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1

18	17.01	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1 1
	18.01	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой	
19	24.01	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Групповые игры: «Круговая», «Мельница»	1 1
	25.01	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	
20	31.01	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1
	01.02	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1
21	07.02	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Многократное повторение накатов, подрезов, подач.	1
	08.02	Многократное повторение накатов, подрезов, подач. Обучение правилам игры на счет. Тренировочные игры на счет.	1

22	14.02	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту-пательным вращением).	1
	15.02	Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева, справа. Учебная игра.	1
23	21.02	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1
	22.02	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1
24	28.02	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Отработка: срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка слева + подставка слева. Игра на счет.	1
	01.03	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Отработка: срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка слева + подставка слева. Игра на счет.	1

25	07.03	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Совершенствование подач, приемов. Индивидуальные технические приемы начало атаки по заданию тренера. Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление.	1
	14.03	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Совершенствование подач, приемов. Индивидуальные технические приемы начало атаки по заданию тренера. Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление.	1
26	15.03	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Учебная игра на счет. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1
	28.03	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. СФП.	1
27	29.03	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. СФП. Учебная игра на счет.	1
	04.04	Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	1

28	05.04	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Отработка игровых ситуаций.	1
	11.04	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой. Эстафеты с бегом, прыжками.	1
29	12.04	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	1
	18.04	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	1
30	19.04	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Совершенствование подачи и приемов.	1
	25.04	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением около стола.	1
31	26.04	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игровые комбинации	1
	02.05	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игровые комбинации.	1
32	03.05	Тренировочные игры на счет. Игровые комбинации	1
	10.05	Тренировочные игры на счет. Игровые комбинации	1

33	16.05	Соревнования.	1
	17.05	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
34	23.05	Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча.	1
	24.05	Итоговое. Подведение итогов года. Задание на каникулы. Учебная игра.	1

2.2 Условия реализации программы

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:

материально-техническое обеспечение – Для проведения занятий - спортзал или спортивная площадка, соответствующие гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося. Плакаты, гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, теннисные мячи.

– **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

кадровое обеспечение – Артемов Ю.В., высшая, В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в настольном теннисе.

– 2.3 Формы аттестации (контроля)

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

На протяжении всего учебного года в клубе проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование

Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	соревнование, контрольное занятие, тестирование, анкетирование
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, открытое занятие, переводные и итоговые занятия коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие тестирование, анкетирование и др.

2.4 Оценочные материалы

Мною будут использованы: методика диагностики личностного роста школьников (Капустин Н.П.), по результатам мониторинга будут исследованы результаты.

2.5 Методические материалы

В этом разделе дается характеристика и перечень методических ресурсов, необходимых для успешной реализации программы. Важно не перечисление форм, методов, технологий и материалов, а обоснование целесообразности их использования, конкретизация их применения в данной программе

методические особенности организации образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> ✓ краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся; ✓ формы организации учебного занятия. Если это важно для конкретной программы, может быть описан алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры, этапов, комментарии особенностей, деятельность педагога и детей)
методы обучения и воспитания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, исследовательский, игровой, и воспитания (убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций и др.)
педагогические технологии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, лично—ориентированного обучения

<i>дидактические материалы</i>	✓ наглядные, демонстративные пособия, подборки материалов, игр, заданий.
<i>методические разработки</i>	✓ подборки разноуровневых заданий, разработки циклов занятий по темам, разделам

Список литературы

- 1 Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 256 с.
3. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 665 с.
4. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 176 с.
5. Физическая культура 8-9 классы А.П. Матвеев Москва, Просвещение 2014
6. Физическая культура 10-11 классы В.И. Лях Москва, Просвещение 2020

Приложения

Приложение №1

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ

АНКЕТА для родителей

Выбор учреждения дополнительного образования

Отметьте знаком «+» выбранный вами ответ.

1. Что способствовало выбору вами данного кружка?
 - близкое расположение к дому;
 - хорошие отзывы о нем ваших знакомых;
 - реклама данного учреждения, увиденная вами в СМИ;
 - что-то еще _____
2. Что привлекает вас в образе руководителя выбранного вами кружка?
 - профессионализм;

- интеллигентность;
- высокий рейтинг среди других руководителей;
- что-то еще _____

3. Как вы оцениваете качество образовательных услуг данного кружка?

- высоко;
- средне;
- удовлетворительно;
- низко.

4. Удовлетворяет ли вас уровень комфортности образовательной среды?

- полностью;
- частично;
- не удовлетворяет.

5. Удовлетворяет ли вас стиль взаимоотношений участников образовательного процесса (*оцените по пятибалльной системе*)?

- ученик-учитель _____
- учитель-учитель _____
- учитель-родитель _____

6. Реализуются ли ваши целевые установки от посещения кружка?

- выбор будущей профессии;
- заполнение досуга;
- укрепление здоровья;
- возможность самоутверждения ребенка среди сверстников.

7. Удовлетворяют ли вас условия, в которых занимается ваш ребенок (*оцените по пятибалльной системе*)?

- материально-техническое обеспечение _____
- санитарно-гигиенические условия _____
- учебное обеспечение _____

Обработка анкеты

№п/п	Вопросы анкеты	Общее количество опрошенных	% от общего кол-ва
1			

2			
3			
4			
5			
6			
7			

Виды оценки: количественная (% соответствия) и качественная (ранжирование по 10-ти балльной шкале (1 место, 2 место и т.д.)

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет процентного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных по критериям исследования (см. задачи исследования).
3. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
4. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для вашего ребенка решать вопросы образования и воспитания!

В какой степени Вы удовлетворены качеством образовательных услуг данного объединения? (Чтобы ответить на этот вопрос, отметьте, пожалуйста, каждый пункт таблицы соответствующей оценкой - по 5-балльной шкале слева.) Справа запишите Ваши предложения. Поставьте

5 баллов - если Вы полностью удовлетворены;

4 балла - скорее удовлетворены, чем нет;

3 балла - трудно сказать (и да, и нет);

2 балла - скорее не удовлетворены;

1 балл - совсем не удовлетворены.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели</i>	<i>Ваши предложения</i>
---------------	-------------------	-------------------------

	Перечень изучаемых предметов	
	Содержание изучаемых предметов, насыщенность их новым, интересным материалом	
	Формы и методы обучения	
	Культура общения между педагогами и детьми	
	Уровень квалификации и качество работы педагогов	
	Условия, в которых занимается ребенок	
	Культура общения между педагогами и родителями	
	Организация разнообразной деятельности детей (тренировки, соревнования и др.)	
	Результаты занятий Вашего ребенка (изменения в его личности, физические и спортивные достижения и пр.)	
	Режим работы коллектива	

Спасибо!

Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

Прослушай следующие утверждения и оцени степень согласия с их содержанием по следующей шкале: 5 - совершенно согласен; 4 – согласен; 3 - трудно сказать; 2 – не согласен; 1 - совершенно не согласен.

Оценка	Показатели	Твои предложения
--------	------------	------------------

	Знания и умения, которые я здесь получаю, имеют значение для моей будущей профессии.	
	Считаю, что объединение по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	
	Получаю возможность поднять свой авторитет среди друзей.	
	Здесь всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	
	Постоянно узнаю много нового.	
	Занятия в коллективе дают возможность лучше понять самого себя.	
	Считаю, что в нашем коллективе созданы все условия для развития моих способностей.	
	Я доволен своими достижениями.	
	К нашим педагогам можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.	
	Я иду в объединение с радостью.	

Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.