

**Управление образования города Калуги  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45  
им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 274 от «31» августа 2023 г.  
Директор  А.М. Ковалев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Настольный теннис**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:  
Артемов Юрий Васильевич  
учитель физической культуры

Калуга, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	«Настольный теннис»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Артемов Юрий Васильевич
<b>Адрес реализации программы</b>	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
<b>Вид программы</b>	– по степени авторства <i>модифицированная</i> , – по уровню освоения – <i>базовый</i>
<b>Направленность</b>	<i>физкультурно-спортивная</i>
<b>Срок реализации программы и объем</b>	1 год, 34 часа
<b>Возраст детей</b>	от 14 до 17 лет
<b>Название объединения</b>	«Настольный теннис»
<b>Кадровое обеспечение</b>	<i>программу реализует учитель физической культуры Артемов Ю.В., высшая категория</i>

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	4
1.1 Пояснительная записка.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.4 Планируемые результаты.....	8
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» .....	10
2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы .....	19
2.3 Формы аттестации (контроля) .....	19
2.4 Оценочные материалы.....	20
Список литературы .....	21
Приложения.....	22

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции дополнительного образования «Настольный теннис» - носит физкультурно-спортивную направленность.

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:

- Самопознания (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие 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 2030 года, принятая Правительством Российской Федерации от 19 ноября 2020г., 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.

***Язык реализации программы:*** официальный язык Российской Федерации – русский

***Перечень нормативных документов:***

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**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.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 14- 17 лет и реализуются в течение учебного года.

#### **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.

**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 волейболе. 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 настольный теннис, 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 теннисным 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 мышц. 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 личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Программа курса настольный теннис рассчитана на один года. Занятия проходят **1 раз** в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Адресат программы** В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Состав группы, особенности набора** постоянный, разновозрастный набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре настольный теннис.

**Объем программы** 34 часа

**Сроки программы** 1 год

**Режим занятий** занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу

**Формы обучения** очная

**Форма организации образовательной деятельности** секция

**Формы проведения занятий:** теоретические, практические, игры, соревнования

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** содействие полноценному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в настольный теннис и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по настольному теннису;

*Развивающие:*

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

*Воспитательные:*

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	4	4		Опрос, анкетирование
2.	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:</b>	22			Текущий контроль, соревнования
2.1.	общая и специальная физическая подготовка			7	Текущий контроль, соревнования
2.2.	основы техники и тактики игры			15	Текущий контроль, соревнования
3.	<b>Способы спортивно-тренировочной деятельности</b>	7			Диагностический
3.1.	контрольные испытания			4	
3.2.	соревновательная деятельность			3	
4.	Итоговое занятие	1	1		Открытое занятие
	Итого	34	5	29	

#### Содержание учебного плана

##### Раздел основы знаний (час)

Тема №1 Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

##### Тема №2

1. История развития обучение настольного тенниса. В данном разделе изучается история происхождения и развития настольного тенниса в современном мире.
2. Основы строения и функций организма.
3. влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; основы строения и функций организма. правила
4. оказания первой помощи при травмах.

##### Раздел двигательные умения и навыки (22 часа)

5. *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 сдача 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. (3)

9. *Контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП. (4 часа)

10. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето. (1 час)

## 1.4 Планируемые результаты

### *Планируемые (ожидаемые) результаты программы:*

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 волейбол;
- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

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

***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

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	07.09	Введение. Техника безопасности. Развитие координации. Оборудование и спортивный инвентарь для	1	Теоретическая Контрольные испытания

		настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Тестирование бега на 30м с высокого старта		
	14.09	Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча.	1	Контрольные испытания
2	21.09	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	1	Практическая Учебно-тренировочная игра
	28.09	Разновидности хватки «пером», «малые клещи». 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.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
3	05.10	Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. СФП	1	Теоретическая Практическая Учебно-тренировочное занятие
	12.10	Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
4	19.10	Основы строения и функций организма Ведение. Передачи мяча в движении	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	26.10	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Изучение техники простейших ударов: Многократное повторение простейших движений на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
5	09.11	Вращение мяча. Основные положения теннисиста. 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.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	16.11	Летние виды спорта / Настольный теннис / История развития настольного тенниса. Коротко об игроках и командах, вошедших в	1	Теоретическая Учебно-тренировочное занятие

		историю настольного тенниса. Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса.		
6	23.11	Летние виды спорта / Настольный теннис / История развития настольного тенниса. Коротко об игроках и командах, вошедших в историю настольного тенниса. Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1	Теоретическая Учебно-тренировочное занятие
	30.11	Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
7	07.12	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	14.12	Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
8	21.12	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	28.12	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	Практическая Соревнование
9	11.01	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. 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	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	18.01	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
10	25.01	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Практическая Учебно-тренировочное

				занятие
	01.02	Соревнования Специальная физическая подготовка.	1	Практическая Соревнования
11	08.02	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	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	15.02	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
12	22.02	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	29.02	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
13	07.03	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Соревнование
	14.03	Игра у стола. Игровые комбинации. Соревнования	1	Практическая Тренировочное занятие
14	28.03	Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1	Практическая Учебно-тренировочная игра
	04.04	Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Отработка атакующих ударов. Эстафеты с бегом, прыжками	1	Практическая Соревнование
15	11.04	Соревнования. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игровые комбинации.	1	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	18.04	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игровые комбинации	1	Практическая Соревнования
16	25.04	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	Практическая Учебно-тренировочное занятие
	02.05	Тестирование бега на 30м с высокого старта, прыжков в длину с места, метание мяча.	1	Контрольные испытания

17	16.05	Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча.	1	Контрольные испытания
	23.05	Подведение итогов года. Задание на лето. Правила оказания первой помощи при травмах	1	Теоретическая

## 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, теннисные ракетки, теннисные столы.

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

**Кадровое обеспечение** – программу реализует учитель физической культуры Артемов Ю.В., высшая категория

## 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.

**Промежуточный контроль** проводится для определения степени усвоения обучающимися учебного материала и результатов обучения. Проводится в форме контрольных занятий, соревнований, тестирования, анкетирования.

**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 соревнования 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. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
<b>Промежуточный контроль</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	соревнование, контрольное занятие, тестирование, анкетирование
<b>Итоговый контроль</b>		
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**

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения в середине и в конце учебного года. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

#### **2.5 Методические материалы**

<p><b>методические особенности организации образовательного процесса</b></p>	<p>Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.</p> <p>Для повышения интереса занимающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.</p> <p>Общая методика проведения занятия: 1. Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой. 2. Теоретическая часть (есть не на каждом занятии): повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ. 3. Практическая часть: выполнение учащимися заданий и упражнений. 4. Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия. Уборка инвентаря и оборудования.</p>
<p><b>методы обучения и воспитания</b></p>	<p>Словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, методы воспитания и убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация.</p> <p>Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p>
<p><b>педагогические технологии</b></p>	<p>Технология группового обучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, игровая технология.</p>
<p><b>дидактические материалы</b></p>	<p>Подборки материалов, игр, заданий, упражнений.</p>
<p><b>методические разработки</b></p>	<p>Подборки разноуровневых заданий, разработки циклов занятий по темам, разделам.</p>

## Список литературы

### Список литературы для педагогов:

- 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.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Физическая культура 8-9 классы А.П. Матвеев Москва, Просвещение 2014
2. Физическая культура 10-11 классы В.И. Лях Москва, Просвещение 2020



## Приложения

### Приложение №1

#### Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта. 2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.

5. *Бег 30 м(5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

#### Контрольные нормативы для учащихся по физ. подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	18 5	165	150	190	17 5	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

## Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

# 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели</i>	<i>Твои предложения</i>
	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.