

Управление образования администрации Шушенского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Дубенская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Занозина О.Ф.

Принято на педагогическом совете
«30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шульмина Т.А.

Приказ № 03-01-59
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7- 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования
Широченко Вадим Владимирович

Дубенское

2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устава МБОУ «Дубенская ООШ» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной) направленности и спецификой работы учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна и актуальность программы: Программа является новой и актуальной для территории муниципального образования «Номьский район».

игровой, трудовой, а также, проявить талант в ежегодно проводимых конкурсах и фестивалях.

В процессе ее реализации обучающиеся получают опыт социального общения в разновозрастном детском коллективе.

Программа направлена на решение приоритетных задач воспитания, обозначенных в Концепции воспитания на 2020–2025 годы: совершенствование условий для развития у обучающихся мотивации к познанию как способу обретения новых личностных возможностей; содействие развитию мотивации школьников к осознанному выбору ценности жизни и здоровья, безопасного и созидательного образа жизни.

Наряду с решением задач физического, морально-волевого воспитания и совершенствования человека, настольный теннис открывает исключительно благоприятные возможности для воспитания гражданственности и патриотизма, для формирования трудовых навыков и развития самостоятельности, а также для углубления знаний по предметным областям (физическая культура, ОБЖ и т.п.).

Физкультурно-спортивная деятельность является коллективной, так как ее цель осознается как единая, требующая объединения усилий каждого ребенка и подчинения его интересов интересам коллектива, что достигается с помощью борьбы с собственными желаниями, нередко вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе. Сочетание выполнения разнообразных функций в команде (капитан, защитник, нападающий и т.п.) формирует у обучающихся осознанный выбор и социальную активность, которая очень важна для достижения социально-значимых результатов и успехов в жизни. Таким образом, занятия настольным теннисом оказывают комплексное воздействие на ребенка - воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация и социальная адаптация.

Обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол», получают широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности, который формирует творческую социально зрелую и активную личность, стремящуюся к постоянному самосовершенствованию.

Отличительные особенности программы

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал цель и основное содержание, которого определяются получением обучающимися знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса. Раздел «Правила безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества. В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий прочному освоению современной техники настольного тенниса и умение применять ее в игре. Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных

связок и фрагментов игровой деятельности. Раздел «Интегральная тренировка» направлен на координацию и реализацию комплексного проявления технической, физической, тактической и психологической подготовленности обучающихся обеспечивающих их успешность в соревновательной деятельности. Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество часов, в процессе которого, приобретает соревновательный опыт, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие. Раздел «Контрольные упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся. В разделах «Правила безопасности», «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и «Интегральная тренировка» предусматривается самостоятельность подбора педагогом дополнительного образования материала и упражнений по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году решать задачи для учебных групп по годам подготовки.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Формы организации деятельности на занятии:

- фронтальная (знакомство с новой темой, изучение техники двигательного действия и т.п.);
- круговая (комплексное развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков);
- групповая (отработка техники, участие в соревнованиях);
- индивидуальная (коррекция ошибок в технике, обучение индивидуальным тактическим действиям участие в соревнованиях).

Срок реализации программы и объем учебных часов

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, выезды на соревнования в выходные дни в соответствии с учебным планом (всего 72 часа в год). Продолжительность занятия 45 минут.

Набор в группы

В группу 1 года обучения набираются все желающие в возрасте 7-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп

Списочный состав групп определяется в соответствии с технологическим регламентом: первый год обучения – не менее 15 человек, второй год – не менее 12 человек, третий год – не менее 10 человек.

Формы обучения:

- лекции (знакомство с новой темой);
- практические занятия (отработка теоретических знаний, формирование техники и развитие физических качеств и их проявлений и т.п.);
- контрольная тренировка (контроль уровня физического развития и двигательной подготовленности)
- фестивали (совершенствование техники в игровой форме)

- практические занятия в спортивном зале (общая и специальная физическая подготовка, физическое и волевое развитие обучающихся, сдача нормативов);
- товарищеские матчи (практическая отработка приемов техники и тактики);
- соревнования (двигательные навыки и умения спортсмена);
- самостоятельная работа учащихся (работа по физической, технико-тактической подготовке).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель

Укреплять и сохранять здоровья, развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки средствами настольного тенниса с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки.

Задачи

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Образовательные задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- обеспечить осознанное овладение двигательными умениями и навыками, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной и бытовой деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению заданий;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Развивающие задачи:

- развивать свои физические способности;
- развивать двигательные умения и навыки.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;
- повышать уровень общего здоровья учащихся и сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	II Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	19	2	17	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Тестирование
4.	Техническая подготовка	18	5	13	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	5	1	4	Тестирование
6.	Интегральная тренировка	5	1	4	Тестирование
7.	Соревновательная подготовка	4	1	3	Результат соревнований
8.	Итоговое занятие	1	0	1	Тестирование
Итого часов		72	16	56	

Содержание учебного плана

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теория. Изучение правил настольного тенниса, индивидуальных, групповых и командных действий. Стимулирование самостоятельности при изучении истории игры, его проблем, содержания техники, тактики (беседы; просмотры матчей и видеопросмотры, демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации. Техника безопасности. Краткая история мирового и российского настольного тенниса. Общее представление об основных тактических схемах игры. Основы режима дня, гигиены, закаливания, правильного питания, отдыха и т.д. Основы самостоятельных занятий – зарядка, разминка и т.д. Правила поведения и безопасности на играх и тренировках. Разбор игр.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Теория. Изучение основ развития физических качеств и их проявлений: скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей. ОФП как процесс всестороннего развития физических способностей. ОФП успех спортивной деятельности, направленный на повышение общей работоспособности.

Практика. Строевые и акробатические упражнения. Упражнения спортивной гимнастики, на снарядах. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка – 15 часов.

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к занимающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по

контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом». Специфические. Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Раздел 4.

Техническая подготовка

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Практика

1. Поддача:
 - низкая поддача: мяч должен лететь низко над сеткой и резко падать на сторону соперника;
 - вращающаяся поддача: добавление вращения к мячу при поддаче затрудняет его отбивание соперником.
2. Основные удары:
 - топспин: удар с вращением вперед, при котором мяч движется по дуге и быстро опускается на стол;
 - бэкспин: удар с вращением назад, замедляющий мяч и затрудняющий его возвращение;
 - слайс: удар по мячу снизу, придающий ему обратное вращение и делающий его траекторию более низкой и сложной для соперника.
3. Защитные удары:
 - блок: простой отвод мяча с минимальным движением ракеткой, что позволяет легко возвращать быстрые удары соперника;
 - чоп: резкий удар по мячу снизу, придающий ему сильное обратное вращение.

Раздел 5.

Тактическая подготовка

Теория. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении.

Практика. Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Некоторые из основных тактик, применяемые теннисистами для поддержания запланированной стратегии:

1. Чередование различных ударов.
2. Изменение направления, вращения, скорости ударов.
3. Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника.
4. Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.

Атака с контратакой доминируют на нынешнем этапе развития профессиональной тактики настольного тенниса. Они основаны на овладении и перехвате инициативы.

Раздел 6.

Интегральная подготовка

Теория. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

Практика. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

Раздел 7.

Соревновательная подготовка

Теория. Разбор проведенной игры. Анализ индивидуальной и командной игры. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Практика. Соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам, выступление на соревнованиях

Раздел 8.

Итоговое занятие. Тестирование - проверка знаний.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты:

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- проявление творческих способностей детей;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений

Предметные результаты:

- сформированные двигательные умения и навыки через участие в спортивных соревнованиях;
- использование умений и навыков ОФП и СФП в повседневной жизни.

Личностные результаты:

- в ценностно-ориентационной сфере:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- проявление осознанного отношения к собственному здоровью;
- понимание ценность физической культуры и спорта и ее место в повседневной жизни.

- в трудовой сфере:

- формирование навыков самостоятельной работы;
 - готовность к осознанному выбору дальнейшей профессии.
- в познавательной сфере:
- умение качественно выполнять технические навыки и использовать их в быстро изменяющихся условиях;
 - умение формировать здоровый образ жизни и изучать новые возможности человеческого организма;
 - умение видеть, понимать и чувствовать игру.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать свою деятельность и деятельность участников команды;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- способность к саморазвитию;
- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут развиты:

- коммуникативные навыки;
- умение сглаживать конфликтные ситуации;
- навыки работы в команде.

Предметные результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- пониманию терминологии настольного тенниса;
- технике и тактики.

У обучающихся будут сформированы:

- понятия настольного тенниса;
- знания в области настольного тенниса;
- способность к саморазвитию;
- навыки работы в команде;
- умения и навыки работы необходимым инвентарем и оборудованием;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких спортивных результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

У обучающихся будут развиты:

- физические способности;
- наблюдательность, внимательность, быстрота принятия решений;
- любознательность в области настольного тенниса;
- способность к анализу своих действий и действий участников команды;
- умение работать со спортивным инвентарем и оборудованием;
- умение работать в команде;
- гармоничная, многогранная личность, направляемая педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающаяся личность, стремящаяся к постоянному росту, на заключительном этапе.

Обучающимся будут привиты:

- устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- чувство взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1-ый	02.09.2024	28.05.2025	36	108	108	3 раз в неделю по 45 минут	Май 2025 г.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Стол настольного тенниса	4
2	Мяч настольного тенниса	10
3	Ракетка настольного тенниса	6
4	Сетка настольного тенниса	4
5	Форма игровая	10
6	Учебные плакаты	Комплект
7	Весы напольные	1
8	Компьютер, принтер, сканер	1

Информационное обеспечение

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Федерация настольного тенниса России – <https://ttfr.ru/>
4. Всемирная федерация настольного тенниса – <https://www.itf.com/>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы по данному направлению более 3 лет, с высшим образованием.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- ~ входной контроль – в начале учебного года;
- ~ промежуточный контроль – в течение учебного года;
- ~ промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий со школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом обучающемся.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Личностные универсальные учебные действия	Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь	гражданская идентичность, этническая принадлежность	сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь	1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Собеседование наблюдение
	Уровень внутренней	Развитие мотива	сформированность мотивов	1-4 низкий уровень - мотив учения внешний	Наблюдение

	позиции учащегося	учебной деятельности	учебной деятельности и личностного смысла учения	(заставляют родители, так надо), 5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый), 8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация)	анкетирование
	Нравственно-этическая ориентация	Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор	Личной ответственности и за свою учебу, поступки, в том числе в информационно-й деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки, 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, 8-10 высокий уровень – самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личностной ответственности	Анкетирование Собеседование наблюдение
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи	Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно	1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем, 5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое, 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи	
	Решение учебных задач	умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную	соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами	1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 5-7 средний -	наблюдение

				самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий	
	умение планировать и корректировать свою учебную деятельность	Определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата	Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами её осуществления.	1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем, 5-7 –средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы, 8-10- высокий уровень - составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результате своей деятельности.	Наблюдение
Познавательные УУД	Работа с информацией	умение осуществлять информационный поиск	Умение сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников	1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач, 8-10 – высокий – умение, исходя из полученной информации осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	Наблюдение
	Развитие логического	способность к осуществлению	Степень развития	1-4 – низкий – в основном выполняет	Наблюдение

	мышления	ю логических операций	умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.	учебные действия по аналогии 5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строит логические рассуждения с помощью учителя 8-10- высокий - строит логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей самостоятельно	тестирование
Коммуникативные УУД	Адекватная оценка учебной деятельности	Степень адекватного оценивания результатов своей работы	сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы	1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы 5-7 – средний уровень - выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем, 8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность	Анкетирование наблюдение
	Умение сотрудничать	Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем	сформированность умения партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других, 5-7 – средний уровень– умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других, 8-10- высокий уровень – высокий уровень	Наблюдение

				партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий	
--	--	--	--	---	--

Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки отделения настольного тенниса

№	Наименование упражнений.	Возраст 7-9 лет.	
		Пол.	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	4.6-4.8	4.3-4.8.
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5.4-5.9	5.3-5.6
3.	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	-	9.7-9.9
4.	Прыжок в длину с места (см.)	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту (количество раз).	30-35	35-45

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит с перспективностью учащегося, более низкий наоборот.

Контрольно-переводные нормативы по СФП

1.	Накат справа по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5.	«Откидка» с лева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) «откидкой» (подрезкой).	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

«История настольного тенниса»

- 1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
А) Китай В) Япония Б) США Г) Англия
- 2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А) пилоты В) железнодорожники Б) моряки Г) автолюбители
- 3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
А) 1984 В)1988 Б) 1992 Г) 2000
- 4.Когда был проведен первый чемпионат мира?
А) 1926 В) 1930 Б) 1927 Г) 1928
- 5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
А) 1936 В) 1940 Б) 1938 Г) 1933

Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

- 1.Что такое сет или партия?
А)11 очков В) 12 очков Б) 10 очков Г) 21 очко

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10

А) преферанс В) баланс Б) аванс Г) деберц

3. Из скольких сетов играется матч или встреча.

А) из одного сета В) из 2-х сетов Б) из любого нечетного числа сетов Г) из 5 сетов

4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

А) на 10 см В) не менее чем на 16 см Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см

5. Высота сетки равна:

А) 15,25 см В) 17,25 см Б) 14,25 см Г) 16,25 см

6. По сколько подач выполняет спортсмен

А) по 1 подаче В) по 3 подачи Б) по 2 подачи Г) по 4 подачи

7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

А) через 2 очка В) через 6 очков Б) через 8 очков Г) через 4 очка

8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв В) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру Б) Показать желтую карточку игроку, Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

А) красного В) белого Б) зеленого Г) желтого

10. Какого цвета могут быть наклейки у ракетки?

А) любого В) только черного и красного Б) черного, красного, зеленого и синего Г) правилами это не регулируется

11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

А) вообще не меняются В) через 2 сета Б) через один сет Г) через 3 сета

12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

А) Кто первым наберет 5 очков В) вообще не меняются Б) кто первым наберет 7 очков Г) кто первым наберет 6 очков

13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

А) может подавать первым В) может отдать подачу противнику Б) может выбрать любую из сторон, но тогда подавать будет противник Г) Все выше перечисленное

14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка

15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

А) два В) три Б) один Г) ни одного

16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

А) 30 сек В) 1 мин В) 1 мин 30 сек Г) 2 мин

17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?

А) через 2 В) через 4 Б) через 6 Г) через 8

18. Сколько сторон у мяча?

А) ни одной В) две Б) четыре Г) шесть

Решение задач

Задача № 1. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 8:8. Начиная подавать спортсмен А.

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен В, почему?

Задача № 2. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 9:5. Начиная подавать спортсмен В

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен В, почему?

Задача № 3. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начиная подавать спортсмен А

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен В, почему?

Вопросы по технике игры и оборудованию

1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

А) без вращения В) с нижним вращением Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением

2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

А) без вращения В) с нижним вращением Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением

3.Какова длина стола?

А) 3 м В) 2,74 м Б) 3,15 м Г) 2, 5 м

4.Какова ширина стола?

А) 1,525 м В) 1,7 м Б) 1,8 м Г) 1,95 м

5.Какова высота стола

А) 80 см В) 72см Б) 85 см Г) 76 см

6.Диаметр мяча равен:

А) 38 мм В) 36 мм Б) 34 мм Г) 40 мм

7.Масса мяча равна:

А) 2,7 г В) 3,2 г Б) 5 г Г) 6,8 г

8.Высота сетки равна:

А) 15,25 см В) 17,25 см Б) 14,25 см Г) 16,25см

9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

А) азиатская В) африканская Б) европейская Г) все выше перечисленные

Устный опрос по теоретической подготовке

1.Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?

2.Назовите основные подачи в настольном теннисе?

3.Назовите основные стойки теннисиста?

4.Из какой стойки теннисиста выполняется срезка слева?

5.Что такое ITTF, ФНТР, МФНТ?

6.Чем знаменита Зоя Руднова?

7.Кто был первым президентом Международной федерации по настольному теннису?

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, а также в условиях сетевого взаимодействия с ДЮСШ «Факел» п. Шушенское.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстративный, игровой и другие.

Формы организации:

- лекции (знакомство с новой темой);
- практические занятия на спортивной площадке и в спортивном зале (отработка теоретических знаний на практике, общая и специальная физическая подготовка, физическое и волевое развитие обучающихся, сдача нормативов);
- тренировочные выезды, сборы (практическая отработка приемов);
- соревнования и фестивали (навыки и умения спортсмена); самостоятельная работа учащихся (работа по общефизической и специальной физической подготовке).

Педагогические технологии: технологии группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология игровой деятельности, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология и др.

Список литературы

Для педагога

- Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г - Правила настольного тенниса. – М. 2012.
- «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006 - Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
- Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
- Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры»
- Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт, 2009, авторы: Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин

Список литературы, рекомендованной учащимся и родителям

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-144с.
- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис: Азбука спорта. – М., 1999.-167с.
- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-111с.
- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. Издание 2-е дополнение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.-134с.
- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000.-97с.

- Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979.-88с.
- Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-208с. 8. Барчукова Г.В. Методы контроля техникотактической подготовки спортсменов в настольном теннисе. – М.: РГАФК, 1996.-50с

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Федерация настольного тенниса России – <https://ttfr.ru/>
4. Всемирная федерация настольного тенниса – <https://www.ittf.com/>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Вводный урок по настольному теннису, инструктаж по технике безопасности, обзор развития настольного тенниса.	1	
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	
4	Изучение хваток.	1	
5	Изучение выпадов.	1	
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1	
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	
9	Игра-подача.	1	
10	Обучение подачи «Маятник».	1	
11	Учебная игра с элементами подач.	1	
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	
14	Учебная игра с изученными элементами.	1	
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1	
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1	
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
19	Соревнование в группах.	1	
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	
22	Обучение техники «наката» в игре.	1	
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1	

24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	
29	Применение «подставки» в игре.	1	
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1	
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	
36	Соревнование. Школьный тур	1	
37	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1	
38	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	
39	Изучение плоскостей вращения мяча.	1	
40	Изучение хваток.	1	
41	Изучение выпадов.	1	
42	Передвижение игрока приставными шагами.	1	
43	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	
44	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	
45	Игра-подача.	1	
46	Обучение подачи «Маятник».	1	
47	Учебная игра с элементами подач.	1	
48	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	
49	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника	1	

	отскока мяча в игре.		
50	Учебная игра с изученными элементами.	1	
51	Обучение техники «срезка» мяча.	1	
52	Совершенствование техники срезки в игре.	1	
53	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	
54	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
55	Соревнование в группах.	1	
56	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	
57	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	
58	Обучение техники «наката» в игре.	1	
59	Изучение вращения мяча в «накате».	1	
60	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	
61	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	
62	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	
63	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	
64	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	
65	Промежуточная аттестация. Применение «подставки» в игре.	1	
66	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	
67	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	
68	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	
69	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	
70	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	
71	Применение элемента «подрезка» в игре. Соревнование. Школьный тур	1	
72	Итоговое занятие	1	