

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

Принята

на заседании педагогического совета

протокол № 10

от « 21 » июня 2023г.

Утверждена:

приказ № 1-130/1 от 22 июня 2023 г.

Директор школы _____ Брехов Д.А.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет, 11-17

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Громенко Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

2023 г.

Структура программы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Содержание программы

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Условия реализации программы

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является малозатратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке. 4 В индивидуальных видах спорта результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает

требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: стартовый

Актуальность Программы заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами настольного тенниса. Актуальность Педагогическая целесообразность Программы. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению. Элементы настольного тенниса повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок

Отличительные особенности Программы:

- На обучение по данной Программе могут быть зачислены лица, желающие заниматься настольным теннисом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития;

- Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от

возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.

- Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия.

. - В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Новизна Программы заключается в том, что соответствует требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп детей, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным;

- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися;

Адресат программы

Программа адресована детям и подросткам от 7 до 16 лет, впервые выбравших вид спорта «Настольному теннису», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. В учебные группы зачисляются все желающие, как мальчики, так и девочки по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

Содержание программы разработано с учётом психофизиологических особенностей учащихся этого возраста. Основной особенностью этого возраста являются качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

В результате занятий настольному теннису, вырабатываются волевые усилия, воспитывается чувство ответственности, коллективизма и т.д.

Программа предусматривает получение первоначальных знаний и умений по настольному теннису.

Вид программы по уровню освоения – стартовый (ознакомительный), одноуровневый

Объём программы 36 часов (1 час в неделю, 36 недель)-1 группа.

36 часов (1 час в неделю, 36 недель)-2 группа.

Срок освоения 1 год обучения

Формы обучения: очная

Режим занятий Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 – минут. в 1-группе и 2-группе;

Форма организации образовательного процесса учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный),

Особенности организации образовательного процесса: Данная программа предполагает групповые формы учебных занятий. В учебные группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в волейбол. Кроме средств волейбола, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

1.2. Цель и задачи программы

1.2.1 Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

1.2.2. Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание программы Учебный план

№	Тема/Раздел	Количество часов			Формы аттестации контроля.
		Теория	Практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	Тестирование устное; Опрос
2	Тактическая подготовка.	1	2	3	Опрос устный
3	Техническая подготовка.	-	10	10	Контрольное упражнение
4	Игровая подготовка.	2	10	12	Контрольное упражнение
5	Судейская практика.	1	3	4	Контрольное упражнение
6	Упражнения по элементам (тренинг)	2	-	2	Тест-практикум при помощи тренировочной игры
7	Индивидуальная работа.	1	1	2	Тест-практикум при помощи тренировочной игры
8	Итоговая аттестация	-	1	1	Соревнование
	Всего	9	27	36	

1.4. Содержание учебного плана

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Техника безопасности. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по настольному теннису.

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2.Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Знакомство с техникой настольного тенниса. Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары. Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с

одной ноги на другую при передвижениях.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры. Основные виды вращения мяча. Знакомство с подачей «Маятник», «Челнок». Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры. Отработка техники хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом, подача мяча: «маятник», «челнок». Отработка стойки и передвижения теннисиста, удары по теннисному мячу.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов, знакомство с различными видами подач (подача мяча в нападении, подача ударом)

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов. Отработка подач, ударов (атакующие, защитные). Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером). Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Знакомство с парными и групповыми играми. («Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером»)

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности. Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основные направления подготовки теннисистов

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.

7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. 8. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Организационно-методическое обеспечение: для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует: - достижению высокой результативности всего образовательного процесса; - освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;

- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

1.3 Планируемые результаты

К концу обучения по программе обучающиеся

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Планируемые результаты

Личностные результаты

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности. -Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.

-Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренерпреподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор. -Стремление к самосовершенствованию.

-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

-Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)

- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.

- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня

- Представлять занятия теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

- Владеть простейшими техническими приемами

- Иметь навыки соревновательской деятельности

- Соблюдать правила техники безопасности в местах проведения занятий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, Номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1 .	Группа №1	1 год обучения	01.09.2023	21. 05.2024	36	36	36			Декабрь, май
1.	Группа №2	1 год обучения	01.09.2023	22.05.2024	36	36	36			Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы.

Теоретическая подготовка	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Техникотактическая подготовка
собеседование	бег на 30 м со старта челночный бег 3 x 10 м прыжок в длину с места	Подача теннисного шарика на точность Прием теннисного шарика Подача теннисного шарика на точность Прием теннисного шарика

Оценочные материалы проверки теоретических знаний

№	Тема	Минимальный уровень знаний	Средний уровень знаний	Оптимальный уровень знаний
1	Требования техники безопасности при занятии.	Знает правила безопасности	Может рассказать правила безопасности	Может рассказать правила поведения на улице, в спортзале, о необходимых требованиях правил поведения и норм техники безопасности на занятиях настольным теннисом во избежание травм, о соблюдении правил безопасности
2	Терминология, техника и тактика игры.	Знает некоторые термины	Знает основные сведения о технике и тактике игр	Знает основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и профилактика.	Может рассказать о гигиенических требованиях к местам проведения занятий, о временных ограничениях и противопоказаниях к занятиям. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Правильный рацион дня по питанию.
4	Правила игры.	Знает некоторые термины и правила	Знает правила игры	Может рассказать о правилах игры
5	Возникновение и развитие настольного тенниса.	Затрудняется в ответах	Знает об истории развития настольного тенниса в мире и в нашей стране.	Может рассказать об истории развития настольного тенниса в мире и в нашей стране, о достижениях российских теннисистов на мировой арене.
6	Требования к оборудованию, инвентарю и	Знает общие сведения об инвентаре, оборудовании и	Знает общие сведения об инвентаре,	Может рассказать об общей характеристике инвентаря,

	спортивной экипировке.	экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований.	и	оборудовании экипировки, необходимой для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	и	оборудования и экипировки, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Выбор экипировки и уход за ней.
--	------------------------	------------------------------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Оценочные материалы по физической и технико-тактической подготовке.

Для обучающихся определенных возрастных категорий нормативы представлены в таблицах.

№	Развиваемое физическое качество/Упражнение	Оценка Возраст	Мальчики			Девочки		
			6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	6-7лет	8-9лет	10-11 лет
1.	Бег 30 м	3	8.3	5.9	5.3	8.8	6.1	5.5
		2	8.6	6.5	5.9	9.1	6.6	6.1
		1	10.1	7.1	6.3	9.6	7.3	6.5
2	Челночный бег 3 x 10 м	3	9.9	9.1	8.4	10.8	9.4	8.6
		2	10.8	9.8	9.2	11.3	10.2	9.4
		1	11.2	10.5	9.7	11.7	10.8	10.1
3	Прыжок в длину с места	3	115	142	162	107	137	152
		2	95	122	142	87	117	132
		1	85	108	128	77	103	118
4	Прием теннисного шарика		+	+	+	+	+	+
5.	Подача теннисного мяча на точность.		10-12	13-15	15-20	10-12	13-13	15-20

№	Развиваемое физическое качество/Упражнение	Оценка Возраст	Мальчики			Девочки		
			12-13 лет	14-15 лет	16 лет	12-13 лет	14-15 лет	16 лет
1.	Бег 30 м	3	5.0	4.6	4.5	5.2	4.9	4.7
		2	5.4	5.0	4.9	5.7	5.3	5.2
		1	5.8	5.4	5.3	6.1	5.7	5.6
2	Челночный бег 3 x 10 м	3	7.7	7.1	7.0	8.0	7.9	7.8
		2	8.5	7.7	7.6	8.9	8.7	8.6
		1	9.2	8.2	8.0	9.6	9.1	9.0
3	Прыжок в длину с места	3	183	218	220	167	183	190
		2	162	193	195	147	162	165
		1	147	167	170	132	148	150
4	Прием теннисного шарика		+	+	+	+	+	+
5.	Подача теннисного мяча на точность.		20-25	26-27	27-30	20-25	26-27	27-30

2.3.Форма аттестации

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, срезах, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами. Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Аттестация проводится как завершающая этап реализации каждого модуля программы. Оценка образовательных результатов обучающихся носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Проведение аттестации осуществляется в форме тестирования, бесед, соревнований, мониторинга.

2.4 Методические материалы

Основная форма организации занятий по настольному теннису – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

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

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретическая часть – это программный материал по теории настольного тенниса: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика настольного тенниса и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники настольного тенниса.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

2.5.Условия реализации программы

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Материально-техническое оснащение Программы: Основной учебной базой для проведения занятий являются игровой зал для настольного тенниса. Для реализации

программы имеется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: теннисные столы, ракетки, теннисные мячи.

Методическое обеспечение: схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе, правила игры в настольный теннис, правила судейства в настольном теннисе, регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней, положение о соревнованиях по настольному теннису, инструкции по охране труда, журналы и справочники, а также электронные носители. Кадровое обеспечение: квалифицированный тренер-преподаватель.

Организационно-педагогические условия: заявление родителей (законных представителей) на обучение, пакет документов в соответствии с положением о приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение установочных родительских собраний в начале года с целью ознакомления с программой, уровнями обучения; сотрудничество с другими образовательными организациями; открытые и показательные занятия.

III. Рабочая программа воспитания

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». Воспитательная деятельность в общеобразовательной организации планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, установленном в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

(Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р). Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей современным обществом, готовой к мирному созиданию и защите Родины

Современный Российский национальный воспитательный - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности создания условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека семьи, общества и государства формирование у обучающихся чувства патриотизма гражданской ответственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев отечества, закону и порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Задачи воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим.

Приоритетные направления деятельности:

- Общекультурное

- Духовно – нравственное
- Здоровьесберегающее
- Социальное
- Гражданско – патриотическое и правовое воспитание
- **Результатом воспитательной работы** можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно- эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Настольный теннис» на 2023- 2024 уч.**

№ п/п	Мероприятия (форма, название)	Форма проведения	Месяц	Ответственные
1.	Посещения образовательных учреждения, работа с родителями, с целью привлечения детей к занятиям Настольный теннис.	Беседа	Сентябрь	Педагог
2.	Проведение родительских собраний	Беседа	Октябрь; май	Педагог
3.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности		Октябрь	Педагог
4.	Проведение бесед о гигиене	Беседа	Ноябрь	Педагог
5.	Проведение бесед о культуре учащихся	Беседа	Декабрь	Педагог
6.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков.	Беседа	Декабрь	Педагог
7.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков.	Беседа.	Январь	Педагог
8	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня.	Просмотр учебного фильма	Январь Апрель	Педагог
9.	Проведение индивидуальных бесед с учащимися	Беседа	Февраль	Педагог
10	Организация встреч с другими группами.	Соревнование	Март	Педагог
11	Участие в районных мероприятиях спортивного и развлекательного характера	Соревнование	Апрель Ноябрь	Педагог
12	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	Беседа	Май	Педагог

IV. Список литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: 4
4. ФиС,1979 4. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
6. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – «Виста Спорт», 2005.
7. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с
8. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебнометодическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
10. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006
- 11.Вернер Шлагер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. – «Эксмо», 2016
- 12.Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
- 13.Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
- 14.Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyhfederatsii/> - М: ФНТР, 2013. 37
- 15.Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
- 16.Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.: Лениздат, 1989.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
- 4.Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М: Огни, 2008
- 5.Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.