

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: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-11 лет, 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Семиколенова Оксана Федоровна,
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

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устава и локальным актам образовательной организации.

Направленность программы- физкультурно – спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы.

- Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

-Программа состоит теоретического и практического компонента.

Область применения рабочей программы.

Программа по настольному теннису имеет физкультурно-оздоровительную направленность, ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Уровень программы: ознакомительный.

Адресат программы

в реализации данной программы участвуют обучающиеся 7-16 лет. В связи с возрастными особенностями формируются две группы 7-11 лет; 12-16 лет.

Основной контингент объединения младшие школьники и подростки. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Дети могут приниматься на второй год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-12.

При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Срок реализации и объем программы. года:

1 год - 1 группа (1 раз в неделю по 1 часу) 36 часов, 2 группа (1 раз в неделю по 1 часу) 36 часов всего 72 часа

2 год - 1 группа (1 раз в неделю по 1 часу) 36 часов, 2 группа (1 раз в неделю по 1 часу) 36 часов всего 72 часа

Форма обучения – очная.

Режим занятий. 7-11 лет -40 минут

12-16 лет -40 минут

Форма проведения занятий. Занятия проводятся в группе. Виды занятий соединение теории и практики на познавательно – игровой основе.

Основные методы и формы занятий.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах.

Упра-групповые практические занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- индивидуальные с отдельными учащимися;

- самостоятельные тренировки по заданию учителя;

- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

- участие в спортивных соревнованиях.

Принципы образовательной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

- принцип самооценности школьного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип средового подхода: использование социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2 Цель программы: создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

1.3 Задачи:

Образовательные:

- обучить техники безопасности и поведения на занятиях настольным теннисом;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- 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;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли , стремление к победе
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформировать умения проявлять инициативную самостоятельность, применять навыки делового сотрудничества.
- уметь проявлять ответственность за начатое дело, стремление доводить его до конца.

Метапредметные результаты:

- уметь оценивать процесс и результат своей работы.
- уметь аргументировать свою позицию и согласовывать её с партнёрами.
- сформировать способности к рефлексии,
- уметь делать выводы и обобщения.

Предметные:

К концу первого года:

Занимающиеся должны знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- проводить 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.

К концу второго года:

Должны знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Должны уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

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;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

1.5.Содержание программы 1 год обучения.

1.Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2.Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3.Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4.Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5.Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6.Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

1.5 Содержание программы 2 год обучения.

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

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

2.Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3.Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4.Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

5.Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

I. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебно-тематический план.

№	Наименование года обучения	Количество часов			Форма аттестации и контроля.
		Всего	1 группа	2 группа	
1	Первый год обучения	72	36	36	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Второй год обучения	72	36	36	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		144	72	72	

Первый год обучения 1 группа.

N п/п	Наименование раздел, темы.	Количество часов			Формы аттестации и контроля.
		теория	практика	всего	
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.			10/10 (20)	Обратная связь, дидактические задания, игровая практика (турниры), спарринг игры и сдача
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	0.5/0.5 (1)	-		
1.2	Правила распорядка	0.5/0.5 (1)	-		

1.3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	Нормативов.
1.4	Техника передвижений у стола, координации	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
1.5	Точность попадания, техника.	-	2/2	2/2(4)	
1.6	Атака, контратака.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
1.7	Подача мяча	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.			11	
2.1	Удар справа, удар слева.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
2.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
2.3	Тактические приёмы и комбинации.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (1)	2/2(4)	
2.4	Возврат мяча срезка слева влево.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
2.5	Теоретические примеры.	1/1(2)		1/1(2)	
3.	Индивидуальная подготовка.			3/3(6)	
3.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	-	1/1 (2)	1/1(2)	
3.2	Индивидуальный	-	2/2(4)	2/2(4)	

	разбор упражнений.				
4.	Игры на счёт.			5/5(10)	
4.1	Правила игры (теория).	1/1(2)	-	1/1(2)	
4.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	4/4 (8)	4/4(8)	
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).			4	
5.2	Упражнения на развитие скорости удара.	0.5/0.5 (1)	0.5/0.5 (1)	1/1(2)	
5.3	Совершенствование подачи и их приёма.	-	3/3 (6)	3/3(6)	
6.	Контроль нормативов физического развития.			2/2(4)	
6.1	Сдача нормативов.	-	1/1 (2)	1/1(2)	
6.2	Тесты игровые.	-	1/1 (2)	1/1(2)	
	ИТОГО:			36/36 (72)	

Первый год обучения 2 группа.

N п/п	Наименование раздел, темы.	Количество часов	Формы аттестации и контроля.
----------	-------------------------------	------------------	------------------------------------

		теория	практика	всего	
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.			10/10 (20)	Обратная связь, дидактические задания, игровая практика (турниры), спарринг игры и сдача нормативов.
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	0.5/0.5 (1)	-		
1.2	Правила распорядка	0.5/0.5 (1)	-		
1.3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
1.4	Техника передвижений у стола, координации	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
1.5	Точность попадания, техника.	-	2/2	2/2(4)	
1.6	Атака, контратака.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
1.7	Подача мяча	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
2.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.			11	
2.1	Удар справа, удар слева.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
2.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
2.3	Тактические приёмы и комбинации.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (1)	2/2(4)	
2.4	Возврат мяча срезка	0.5/0.5	2.5/2.5	3/3(6)	

	слева влево.	(1)	(5)	
2.5	Теоретические примеры.	1/1(2)		1/1(2)
3.	Индивидуальная подготовка.			3/3(6)
3.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	-	1/1 (2)	1/1(2)
3.2	Индивидуальный разбор упражнений.	-	2/2(4)	2/2(4)
4.	Игры на счёт.			5/5(10)
4.1	Правила игры (теория).	1/1(2)	-	1/1(2)
4.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	4/4 (8)	4/4(8)
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).			4
5.2	Упражнения на развитие скорости удара.	0.5/0.5 (1)	0.5/0.5 (1)	1/1(2)
5.3	Совершенствование подачи и их приёма.	-	3/3 (6)	3/3(6)
6.	Контроль нормативов физического развития.			2/2(4)
6.1	Сдача нормативов.	-	1/1 (2)	1/1(2)
6.2	Тесты игровые.	-	1/1 (2)	1/1(2)

	ИТОГО:			36/36 (72)	
--	---------------	--	--	-----------------------	--

Второй год обучения (первая группа)

N п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Тактическая подготовка.			10/10 (20)	Обратная связь, дидактические задания, игровая практика (турниры), спарринг игры и сдача нормативов.
	Тренировка сложных подач и их приёма.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
	Активный приём подач «накатом».	0.5/0.5 (1)	3.5/3.5 (7)	4/4(8)	
	Имитационные упражнения.			В процессе занятий	
2.	Техническая подготовка.			8	
	Игра различными ударами без потери мяча.	-	2/2(4)	2/2(4)	
	Техника передвижений у стола. Стойка.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	

	Восемь принципов выполнения удара.	-	1/1(2)	1/1(2)	
3.	Игровая подготовка.			7/7(14)	
	Игры на счёт.	-	4/4(8)	4/4(8)	
	Парные игры.	-	3/3(6)	3/3(6)	
4.	Упражнения по элементам (тренинг).			6/6(12)	
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
	Комбинированные серии ударов.	-	3/3(6)	3/3(6)	
7	Индивидуальная работа.			5	
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	2/2 (4)	2/2(4)	
	Судейская практика	1/1(2)	2/2(4)	3/3(6)	
	ИТОГО:			36/36 (72)	

Второй год обучения (вторая группа)

№ п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Тактическая подготовка.			10/10 (20)	Обратная связь, дидактические задания,
	Тренировка сложных подач и их приёма.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	

	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	игровая практика (турниры), спарринг игры и сдача нормативов.
	Активный приём подач «накатом».	0.5/0.5 (1)	3.5/3.5 (7)	4/4(8)	
	Имитационные упражнения.			В процессе занятий	
2.	Техническая подготовка.			8	
	Игра различными ударами без потери мяча.	-	2/2(4)	2/2(4)	
	Техника передвижений у стола. Стойка.	0.5/0.5 (1)	1.5/1.5 (3)	2/2(4)	
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
	Восемь принципов выполнения удара.	-	1/1(2)	1/1(2)	
3.	Игровая подготовка.			7/7(14)	
	Игры на счёт.	-	4/4(8)	4/4(8)	
	Парные игры.	-	3/3(6)	3/3(6)	
4.	Упражнения по элементам (тренинг).			6/6(12)	
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	0.5/0.5 (1)	2.5/2.5 (5)	3/3(6)	
	Комбинированные серии ударов.	-	3/3(6)	3/3(6)	
7	Индивидуальная			5	

	работа.				
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	2/2 (4)	2/2(4)	
	Судейская практика	1/1(2)	2/2(4)	3/3(6)	
	ИТОГО:			36/36 (72)	

2.2 Оценочные материалы.

Низкий уровень–учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень- учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше

выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.3. Формы аттестации.

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы аттестации:

Вид аттестации	Форма аттестации
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль(по итогам занятий)	Опросы, игровая практика, наблюдение, спарринг игры
Итоговый контроль (по итогам завершения каждой темы)	Турниры, соревнования, спарринг игры и сдача нормативов.

2.4. Методические материалы.

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- технологии дистанционного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения. В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
 - словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
 - практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
 - репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
 - метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
 - метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, - создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

2.5 Условия реализации программы.

Работу по программе осуществляет педагог с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающий знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности; разрабатывается и утверждается с участием коллегиальных органов управления общеобразовательной организацией, в том числе советов обучающихся, советов родителей (законных представителей); реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на

основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

Цель и задачи воспитания обучающихся:

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый 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, создание 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, гражданственности, 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.

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 нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний; достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Приоритетные направления деятельности:

гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

-патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

-духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

-эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

-физическое воспитание, формирование культуры здорового образа

жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

-трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

-экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

-ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Формы и методы:

беседы, диспуты, конкурсы , соревнования, экскурсии, мастер- классы, тренинги, турниры.

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

Мероприятия (форма, название)	Форма проведения	Месяц	Ответственные
Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Сентябрь	руководитель

Ярмарка дополнительного образования	Мастер-класс	Сентябрь	руководитель
Полезные и вредные привычки	Беседа	Сентябрь-Октябрь	руководитель
« Допинг в спорте»	Диспут	Декабрь - Январь	руководитель
Спортивное мероприятие «Олимпийские надежды»	соревнования	Февраль-Март	руководитель
Турнир по настольному теннису.	турнир	Апрель-Май	руководитель

4 Список литературы.

- Видеоматериалы с выступлением профессиональных спортсменов;
- Видеоуроки
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

М.: Советский спорт, 2004год.

- Настольный теннис. Правила соревнований -М: Физкультура и спорт.
- Силова С. Ракетка в настольном теннисе// Настольный теннис.-№2-2002

Материально-техническое обеспечение:

- Теннисные столы;
- сетки для игры в настольный теннис
- теннисные ракетки;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- набивные мячи;
- секундомер;
- ноутбук;
- проектор;
- экран.

