

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“СТАРОКРЫМСКИЙ УВК № 3 «ШКОЛА- ЛИЦЕЙ”
КИРОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО/ПРИНЯТО

Педагогическим/Методическим

Советом («МБОУ «Старокрымский УВК №3
«Школа-лицей»»)

от «__24__» __08____ 20 22 г

Протокол № __1____

УТВЕРЖДАЮ

Директор («МБОУ

«Старокрымский УВК №3
«Школа-лицей»»)

____ Д.С.Муратова

«__25__» __08____ 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год

Вид программы модифицированная

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 11-16 лет

Составитель Швалев Сергей Геннадьевич

**г. Старый Крым
2022 г**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно- правовая основа программы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020) [9];

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020) [10];

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [22];

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [21];

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г № 996-р [20];

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 17^6-р [3];

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [15];

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей [15];

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [11; 13];

Рабочая программа кружка «Настольный теннис» разработана для 5-11 классов в соответствии с требованиями: В настоящее время основой разработки

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (с изменениями от 31.12.2015г. №1576).
- 2.Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Старокрымский УВК №3 «Школа-лицей»
3. Программа соответствует учебному плану МБОУ «Старокрымский УВК №3 «Школа-лицей», рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно- спортивную направленность. Она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю,

чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Новизна

Дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения.
- В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 7-11 классов.

Объем и срок освоения программы

Программа включает в себя 34 занятия, 1 час в неделю по 45 минут и рассчитана на год обучения.

Уровень программы – стартовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Кружковая деятельность, состав группы – постоянный.

Режим занятий – 34 часа в год 1 раз в неделю по 45 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис»: формирование у учащихся интереса к спорту, через знакомство с основными элементами игры «Теннис», а также участие в соревнованиях.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Теннис»

Образовательные:

- Продолжить знакомство с теннисом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Метапредметные (развивающие):

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Личностные (воспитательные):

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.

1.3 Воспитательный потенциал программы

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами воспитания личности. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данной ситуации компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что

педагогические и теоретико-воспитательные знания и умения преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Диагностика:

- а) состояние здоровья на начало учебного года 7-11 кл.
- б) диагностика зрительного утомления и осанки, учащихся 9 классов
- в) изучение и анализ познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения 7-11 кл.
- г) диагностика состояния здоровья на конец года 7-11 кл.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:

- а) обсудить на педсовете порядок проведения гимнастических занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- б) провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах, физкультминутках.
- в) провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирование и проведение внеклассной работы с младшими классами.
- г) проводить гимнастику до занятий, подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах.
- д) проводить физкультминутки на общеобразовательных предметах.

1.4 Содержание программы. **Учебный план.**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестацион ного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1		зачёт
2. Общая физическая подготовка.	5	0	5	Беседа
3. Специальная физическая подготовка.	10	0	10	Соревнования
4. Техника игры.	7	0	7	Соревнования
5. Тактика игры.	8	0	8	Контрольная
6. Участие в соревнованиях.	3		3	Соревнование
Итого:	34	1	3	

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)
 - а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2.Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3.Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы:

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно учебный график – приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе –5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки –5-7 штук
- теннисные столы -2 штуки
- сетки для настольного тенниса –2 штуки
- гимнастические маты –2 штуки
- табло для подсчёта очков

2.3. Формы аттестации.

Критерии текущего контроля, проводимых в форме наблюдения

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.

2.4. Список литературы

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
5. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
6. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
7. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Календарный учебный график.

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель						Май			
Кол-во учебных недель		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов в неделю		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Кол-во часов в месяц	3				4				4				4				3				4				4				4						4			
Аттестация/формконтроля				спарринг - тренировки				спарринг - тренировки			спарринг - тренировки	спарринг - тренировки			спарринг - тренировки	спарринг - тренировки			спарринг - тренировки	спарринг - тренировки			спарринг - тренировки	спарринг - тренировки			спарринг - тренировки	спарринг - тренировки			спарринг - тренировки	спарринг - тренировки	спарринг - тренировки	Итоговая игра	Итоговая игра	Итоговая игра	Итоговая игра	
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа.																																						

Уровень стартовый год обучения 1

Учебный год начинается 01.09.2022 года и заканчивается 26.05.2023 года

Количество недель – 36 , Количество учебных недель – 34

Учебный период			Каникулы			ПРИМЕЧАНИЕ: В продолжительность четверти не входят праздничные дни
Четверть	Период	Продолжитель ность (в неделях)	Вид	Период	Продолжительно сть (в днях)	
I	01.09 – 20.11.2022	11	Осенние	31.10- 06.11.2022	7 дней	4 ноября
II	21.11 – 19.02.2023	11	Зимние	26.12- 08.01.2023	14 дней	
III	20.02 – 21.05.2022	12	Весенние Летние	27.03- 02.04.2023 26.05- 31.08.2023	7 дней	23.02, 08.03, 01.05, 09.05

Раздел 3. Приложения

3.1 Оценочные материалы

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.

3.2. Методические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Общефизическая подготовка теннисиста	Специальная литература, справочные	Индивидуальная , групповая, подгрупповая,	Тестирование, карточки

		материалы, картинки, плакаты.	поточная, фронтальная	
2	Тактическая подготовка	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Групповая, индивидуальная , подгрупповая, фронтальная	Вводный, положение о соревнованиях по теннису.
3	Техническая подготовка теннисиста	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Индивидуальная , групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Зачет, тестирование, учебная игра, соревнования
4	Игра в теннис с заданными тактическими действиями	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Индивидуальная , групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Название объединения «Настольный теннис»

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание коррективы
			По плану	По факту		
Сентябрь						
1.	Правила т/безопасности на занятиях Правила игры в теннис.	1	1			
2.	. Правильное выполнение специальных упражнений с теннисным мячом, ракеткой	1			Опрос	
3.	. Правильное выполнение специальных упражнений с теннисным мячом, ракеткой	1				
4.	. Правильное выполнение специальных упражнений с теннисным мячом, ракеткой	1			Опрос	
Итого за месяц		4				
Октябрь						
5.	Завершающий удар на дальность отскока мяча	1			спарринг тренировки	-
6.	Завершающий удар на дальность отскока мяча	1			спарринг тренировки	-
7.	. Правила приёма, подачи и защиты	1			спарринг тренировки	-
8.	. Правила приёма, подачи и защиты	1			спарринг тренировки	-
Итого за месяц		4				
Ноябрь						

9.	Правила приёма, подачи и защиты	1			спарринг тренировки	-	
10.	Правила приёма, подачи и защиты	1			спарринг тренировки	-	
11.	Подача. Отработка правильной подачи	1			спарринг тренировки	-	
Итого за месяц		3					
Декабрь							
12.	Подача. Отработка правильной подачи	1			спарринг тренировки	-	
13.	Подача. Отработка правильной подачи	1			спарринг тренировки	-	
14.	Подача. Отработка правильной подачи				спарринг	-	
	Правильной подачи				тренировки		
15.	Приём. Положение и движение руки с ракеткой	1			спарринг тренировки	-	
Итого за месяц		4					
Итого за I полугодие		15					
Январь							
16.	Приём. Положение и движение руки с ракеткой	1			спарринг		
17.	Приём. Положение и движение руки с ракеткой				спарринг		
	И движение руки с ракеткой						
18.	Атака. Отработка правильной атаки	1			спарринг тренировки	-	
Итого за месяц		3					
Февраль							
19.	Атака. Отработка правильной атаки.	1			спарринг тренировки	-	
20.	Атака. Отработка правильной атаки.	1			спарринг тренировки	-	
21.	Атака. Отработка правильной атаки	1			спарринг тренировки	-	
22.	Атака. Отработка правильной атаки	1			спарринг тренировки	-	
Итого за месяц		4					
Март							
23.	Защита. Отработка правильной защиты	1			спарринг тренировки	-	
24.	Защита. Отработка правильной защиты	1			спарринг тренировки	-	

25.	Защита. Отработка правильной защиты	1			спарринг тренировки	-	
26.	Защита. Отработка правильной защиты	1			спарринг тренировки	-	
Итого за месяц		4					
Апрель							
27.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических моментов игры	1			спарринг тренировки	-	
28.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических моментов игры	1			спарринг тренировки	-	
29.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических моментов игры	1			спарринг тренировки	-	
30.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических моментов игры	1			спарринг тренировки	-	
Итого за месяц		4					
Май							
31.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических моментов игры	1			спарринг тренировки	-	
32.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических моментов игры	1			спарринг тренировки	-	
33.	Выполнение контрольных упражнений	1			спарринг тренировки	-	
34.	Выполнение контрольных упражнений	1			спарринг тренировки	-	

Итого за месяц	4				
Итого за II полугодие	19				
Итого за год	34				

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

[illegible]

3.5. План воспитательной работы.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами воспитания личности. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данной ситуации компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и теоретико -воспитательные знания и умения преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	<u>Диагностика:</u> а) состояние здоровья на начало учебного года 5-11 кл. б) диагностика зрительного утомления и осанки, учащихся 5-11 классов в) изучение и анализ познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения 5-11 кл.	Сентябрь	Медработник школы
2	г) диагностика состояния здоровья на конец года 5-11 кл. <u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</u> а) обсудить на педсовете порядок проведения гимнастических занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах. б) провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах,	Январь Декабрь-март Март-апрель До 1 сентября	Администрация, учитель физкультуры

	физкультминутках. в) провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирование и проведение внеклассной работы с младшими классами. г) проводить гимнастику до занятий, подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. <u>Спортивные мероприятия:</u> Проводить школьные игры Розыгрыш по настольному теннису 5-11 кл. Информационные мероприятия: а) выпускать информационный листок спортивных событий в школе.	Ежедневно	
3			
4	б) проводить спортивные вечера в) организовать выступления спортсменов в школьных вечерах Работа с учащимися, отнесенными к специальной группе: а) Провести анализ совместно с медицинским работником школы медицинского осмотра детей. б) выявить учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе. Работа с родителями и педагогическим коллективом а) лекция для родителей о личной гигиене школьников. б) приглашать родителей на спортивные праздники, дни здоровья, школьные спартакиады.	2-3 раза в недели В течении года Сентябрь-октябрь Ноябрь Январь Февраль Сентябрь Май Сентябрь Декабрь Март Май	

	в) провести встречу по Настольному теннису среди учителей и сборной школы по настольному теннису.		
--	--	--	--