

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 Г. СОЛЬ-ИЛЕЦКА»
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

«Принята на заседании»
педагогического совета
Протокол № 1
От «30» августа 2024 года.

«Утверждаю»

Руководитель

образовательной организации

Федорова О.В.

Приказ № 3 Р6 от «30» августа 2024 года



Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Лавриненко Сергей Григорьевич,

учитель физической культуры

г. Соль-Илецк
2024г

Оглавление		
1	Раздел I Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы.	9
1.3.1	Учебный план	9
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	10
1.4	Планируемые результаты	12
2	Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	31
2.2.1	Методическое обеспечение	31
2.2.2	Материально-техническое обеспечение	31
2.2.3	Информационное обеспечение	32
2.3.4	Кадровое обеспечение	32
2.3	Формы аттестации	33
2.4	Оценочные материалы	35
2.5	Методические материалы	36
3	Литература	39

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа " Настольный теннис " (далее – Программа) является:

- по уровню разработки: модифицированная;
- по сроку реализации: краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.

- по уровню реализации: программа рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста.

- по уровню освоения: программа является общеразвивающей, так как способствует расширению кругозора, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию творческих способностей и эстетического вкуса.

1.1.1. Направленность программы

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на приобщение учащихся к регулярным занятиям настольным теннисом и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Обучающиеся осваивают основные технические приемы игры в настольном теннисе; судят одиночные и парные игры; выполняют сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

Новизна программы в том, что она 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 года); приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14» санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.1.3. Уровни освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" предполагает освоение материала на стартовом, базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает первичное знакомство с настольным теннисом основными техническими действиями, позволяет оптимально эффективно подготовить детей к изучению техники игры, дать базовые навыки.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети в игре учатся работать, оценивать результат, чувствуют себя свободно, раскованно, стремятся к знаниям.

1.1.4. Актуальность программы

Актуальность создания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с игрой настольный теннис. Этот вид спорта 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. Развитие творческих способностей – одна из актуальных задач современного образования. Творческие способности проявляются в умении адекватно реагировать на происходящие изменения в нашей жизни (научной, культурной, общественной); в готовности использовать новые возможности; в стремлении избежать очевидных, традиционных решений; в выдвижении нестандартных, неординарных идей; в удовлетворении одной из основных социальных потребностей – потребности в самореализации личности. У детей 11-16 лет хорошо развита механическая память, произвольное внимание, наглядно – образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе

жизненного опыта, неподкрепленное научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки.

1.1.5. . Педагогическая целесообразность

Программа развивает личностные качества и психические процессы у учащихся. Так, например, в ходе систематических занятий дети приобретают уверенность. Такие занятия способствует развитию сенсомоторики – согласованности в работе глаза и руки, совершенствованию координации движений, гибкости, точности в выполнении действий.

В процессе занятий постепенно образуется система специальных навыков и умений. Игра в настольный теннис оказывает большое влияние на умственное развитие детей, на развитие их творческого мышления.

1.1.6. Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе авторской программы по «Настольному теннису» Чернявского Д.В. педагога дополнительного образования.

Характерной особенностью данной программы является то, что методика проведения занятий с обучающимися особенно с детьми среднего и старшего школьного возраста, строится на тематическом разнообразии. Решение творческих и технических задач не слишком трудоёмки и утомительны. Как правило, они выполняются в течение 1 – 2 занятий. Программные материалы подобраны так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Характерной особенностью данной программы является то, что методика проведения занятий с обучающимися особенно с детьми среднего школьного возраста, строится на тематическом разнообразии. Решение творческих и технических задач не слишком трудоёмки и утомительны. Как правило, они выполняются в течение 1 – 2 занятий. Программные материалы подобраны так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

1.1.7. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 11- 16 лет. В данном возрасте ребенок проявляет интерес к творчеству, у него развито воображение, выражено стремление к самостоятельности. За годы пребывания в детском саду он приобрел опыт успешной деятельности, и это придало ему уверенности в себе, укрепило его в стремлении к новым достижениям. Ребенок нацелен на достижение положительных результатов в новой социальной роли – ученика. Это качество очень важно для формирования художественной культуры, творческого потенциала каждого ребенка: фантазии, наблюдательности.

Учебная деятельность в этом возрасте стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Дети 11 – 16 лет отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Средний и старший школьный – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к обучающимся. Все это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинается формироваться общественная направленность личности.

1.1.8. Объем и сроки освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный - теннис» разработана на 1 год обучения, 2 часа в неделю – 72 часа в год, 2 занятия в неделю по 1 часу.

1.1.9. Формы обучения и виды занятий по программе

1. Очные групповые занятия
2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий.

Исследовательский: творческие задания, проекты.

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап».

1.1.10. Режим занятий

Общее количество часов в год - 72 часов, в неделю 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут, с перерывом 10 минут. В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет: 30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2 Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ: развитие творческой личности посредством овладения практическими умениями,

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные :

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Развивающие :

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1: ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (7 ч.)					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Беседа, Входная диагностика
1.1	Правила игры в настольный теннис	3	3		Опрос, судейство.
РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч.)					
2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	4	10	Тестирование.
РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ч.)					
3.	Основы техники игры	14	4	10	Промежуточная диагностика, игровая практика
3.1	Основы тактики игры	14	4	10	беседа, опрос, соревнования
РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (23 ч.)					
4.	Контрольные игры и соревнования	10		10	тестирование, игровая практика
4.1	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3		3	Тестирование.
4.2	Учебные игры	10		10	Итоговая диагностика, судейство.
Итого:		72	18	54	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

РАЗДЕЛ 1: ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (7 ч.)

1. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека. Теория (3 ч.)

1.1 Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. Правила игры в настольный теннис. Беседа, Входная диагностика. Теория (4 ч.)

РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч.)

2.1. Бег 10, 30, 60 м, (сек). Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. Практика (2 ч.)

2.2. Прыжки в длину с места (см). Метание мяча для настольного тенниса. Прыжки в длину с места (см). Практика (2 ч.)

2.3. Метание мяча для настольного тенниса. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат. Практика (2 ч.)

2.4. Прыжки через скакалку за 30, 45 сек. По сигналу включается секундомер, спортсмен начинает прыгать. Считает количество прыжков за 30, 45 секунд. Упражнение выполняется 2 раза с перерывом 2 минуты. В зачет идет лучший результат. Практика (2 ч.)

2.5. Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. Спортсмен становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время исполнения количества прыжков. Практика (2 ч.)

2.6. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости. Теория (4 ч.)

РАДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 ч.)

- 4.1 Совершенствование технического приёма «свеча» в игре. Практика (2 ч.)
- 4.2 Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Практика (2 ч.)
- 4.3 Учебная игра для совершенствования учебных элементов. Практика (2 ч.)
- 4.4 Изучение элемента «топ-спин». Практика (2 ч.)
- 4.5 Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Практика (1 ч.)
- 4.6 Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре. Практика (1 ч.)
- 4.7 Занятия для совершенствование ранее изученных элементов (1 ч.)
- 4.8 Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Практика (1 ч.)
- 4.9 Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса. Практика (1 ч.)
- 4.10 Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. Практика (1 ч.)
- 4.11 Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Практика (1 ч.)
- 4.12 Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Практика (1 ч.)
- 4.13 Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин). Практика (2 ч.)
- 4.14 Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин). Практика (2 ч.)
- 4.15 Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). Практика (2 ч.)
- 4.16 Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток). Практика (2 ч.)
- 4.17 Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Теория (4 ч.)

РАЗДЕЛ 4: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (23 ч.)

- 5.1 Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС. Практика (2 ч.)
- 5.2 Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. Практика (2 ч.)
- 5.3 Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке. Практика (2 ч.)
- 5.4 Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные

- упражнения. Практика (2 ч.)
- 5.6 Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.
Практика (2 ч.)
- 5.7 Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.
Учебная игра. Практика (2 ч.)
- 5.8 Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Практика (2 ч.)
- 5.9 Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки ,
ног. Практика (2 ч.)
- 5.10 Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.
Учебная игра. Практика (2 ч.)
- 5.11 Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Практика (2 ч.)
- 5.12 Совершенствование изученных элементов в игре. Практика (1 ч.)
- 4.13 Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания,
удержания мяча на ракетке в статичном положении и движении.
Овладение техникой контроля мяча. Практика (2 ч.)

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные:

– умение представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

2. Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

N п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)	Электронные образовательные ресурсы
			всего	теория	практика		
1	02.09	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека.	2	1	1	Опрос, беседа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
2	04.09	Изучение правил игры и техника безопасности. Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
3	09.09	Изучение правил игры и техника безопасности. Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
4	11.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
5	16.09	Правила игры в настольный теннис. Беседа, Входная диагностика.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx

6	18.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
7	23.09	Правила игры в настольный теннис. Беседа, Входная диагностика.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
8	25.09	Бег 10, 30, 60 м, (сек). Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
9	30.09	Бег 10, 30, 60 м, (сек). Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.	2	0	2	Входная диагностика, практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
10	02.10	Прыжки в длину с места (см). Метание мяча для настольного тенниса. Прыжки в длину с места (см).	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
11	07.10	Прыжки в длину с места (см). Метание мяча для настольного тенниса. Прыжки в длину с места (см).	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
12	09.10	Метание мяча для настольного тенниса. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытываемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
13	14.10	Метание мяча для настольного тенниса. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытываемого при приземлении. Из трёх попыток	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx

15	16.10	16.10	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
16	21.10	16.10	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
17	23.10	23.10	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
18	28.10	28.10	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx

19	30.10	Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
20	04.11	Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
21	06.11	Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
22	11.11	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
23	13.11	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
24	18.11	Занятие с применением изучаемым	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx

		приёмом «свеча».				работа	dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
25	20.11	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
26	25.11	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
27	27.11	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
28	02.12	Изучение элемента «топ-спин».	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
29	04.12	Изучение элемента «топ-спин».	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
30	09.12	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
31	11.12	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
32	16.12	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx
33	18.12	Учебная игра, соревнования среди	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maoou_no28.docx

	занимающихся					работа	dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
34	23.12	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
35	25.12	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	1	1	0	опрос, беседа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
36	06.01	11 Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2	0	2	Промежуточная диагностика Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
37	08.01	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
38	13.01	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
39	15.01	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
40	20.01	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок)	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
41	22.01	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок)	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx

42	27.01	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
43	29.01	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
44	03.02	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
45	05.02	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
46	10.02	Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx
47	12.02	Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f gos_maou_no28.docx

48	17.02	применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
49	19.02	Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
50	24.02	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
51	26.02	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
52	03.03	Передвижения у стола, работа ног,	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/

53	05.03	выпады. Перемещение центра тяжести игрока. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
54	10.03	3 Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
55	12.03	3 Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
56	17.03	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
57	19.03	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
58	24.03	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
59	26.03	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
60	31.03	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
61	02.04	Стили игры: нападение, защита,	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan_dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx

62	07.04	комбинированная игра. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	0	2	Практическая работа	default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
63	09.04	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
64	14.04	Изучение правил игры и техника безопасности. Основы знаний. Теоретические сведения. Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств человека.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
65	16.04		1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos_maou_no28.docx
66	21.04		2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos maou no28.docx
67	23.04	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos maou no28.docx
68	28.04	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yan dex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_f_gos maou no28.docx

69	30.04	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
70	05.05	Совершенствование изученных элементов в игре.	2	0	2	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
71	07.05	Упражнения с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и движении. Овладение техникой контроля мяча.	1	0	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx
72	12.05	Упражнения с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и движении. Овладение техникой контроля мяча.	2	0	2	зачет	https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/11/03/3_chasa_rabochaya_programma_futbol_fgos_maou_no28.docx

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Методическое обеспечение

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. 10 Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: групповая Дидактические материалы: Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).• Картотека общеразвивающих упражнений для разминки Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном• теннисе. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»• «Правила игры в настольный теннис».• Видеозаписи выступлений учащихся.• «Правила судейства в настольном теннисе».• Регламент проведения турниров по настольному теннису различных• уровней.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

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 - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

2.2.3. Информационное обеспечение

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП
- Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап»

I. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

II. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.3.4. Кадровое обеспечение

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность,

коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области

2.3. Формы аттестации / контроля

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение №1 - матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании, автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.;

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- творческие проекты;
- игровые занятия.

Определяя процесс выявления результативности образовательной деятельности, необходимо отметить, что отдельные результаты работы хорошо просматриваются на соревнованиях. Чтобы увидеть полную картину результатов обучения ребёнка по данному разделу дополнительной образовательной программы, проводятся зачётные занятия, на которых обучающиеся выполняют контрольные тестовые задания, включающие в себя теоретические вопросы и выполнение практических заданий. Данные зачётные занятия выявляют степень усвоения учебного материала.

Проводятся показательные соревнования обучающихся внутри коллектива, в конце учебного года организуется итоговые соревнования обучающихся. Итоговым заданием для учащихся каждого года обучения является выполнение тестовых нормативов в соответствии с тематикой образовательной программы. В процессе обучения, по дополнительной общеобразовательной программе обучающиеся выполняют творческие проекты, при выполнении которых закрепляются и углубляются имеющиеся знания, умения и навыки. При этом проводятся исследовательская работа. Тема проекта выбирается обучающимися самостоятельно.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной образовательной общеобразовательной программы проводится аттестация:

- входная диагностика (проводится в начале учебного года для определения имеющегося уровня знаний, умений и навыков);
- промежуточная диагностика (проводится после первого полугодия);
- итоговая диагностика (завершает полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе, проводится в конце учебного года).

Система оценки по матрице диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании (автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.).

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по **двум группам показателей**:

- **учебным**, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Педагогом посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.
- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

2.4 Оценочные материалы- таблицы

Уровень общефизической и специальной физической подготовки можно определить при помощи входной диагностики. Входная диагностика, виды испытаний:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Промежуточная диагностика поможет определить технико-тактическую подготовку.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола	5 м.	3 м.
2	Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении.	20	10
3	Выполнение атакующих ударов, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.	5-7	4-6
4	Тактика правильного применения атакующих и защитных даров в игре.		

Итоговая диагностика поможет выявить уровень физической подготовки на конец учебного года.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7

2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

2.5. Методические материалы

На занятиях используются **различные методы обучения (словесный, наглядный, практический) и их сочетание.**

Рассказом начинается новая тема, например, об истории возникновения игры настольный теннис. Рассказом сопровождается демонстрация показа оборудования для занятий настольным теннисом.

К наглядным методам обучения относится демонстрация на занятиях различных фотографий, картинок.

Во время использования **практических методов** обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, анализа итогов практической работы.

Тематические блоки раздела программы расположены в определённой системе: **от более простых к более сложным.** Углубление знаний обучающихся, совершенствуют навыки поэтапно. Дети постоянно овладевают всё более сложными приёмами игры. Всё это происходит с учётом возрастных особенностей и способностей каждого. Содержание позволяет максимально разнообразить творческую деятельность обучающихся, в результате переутомление не наступает, интерес к творчеству не угасает.

Для развития индивидуальных познавательных способностей обучающихся, для их активного включения в процесс поиска необходимой информации, для формирования умений самостоятельно добывать новые знания используется метод проектов.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Технология личноно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности

ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии)

Технология педагогики сотрудничества включает систему методов и приёмов обучения и воспитания, основанную на принципах гуманизма и творческого подхода к развитию личности, обучение без принуждения. Процесс обучения – это творческое взаимодействие педагога и обучающегося. Совместно вырабатываются цели, содержание занятий, даётся совместная оценка деятельности обучающегося на занятии.

Программой предусмотрены следующие **методы обучения**:

- словесный (устное изложение, беседа);
- наглядный (демонстрация иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям);
- практический (упражнения по наработке навыков игры, самостоятельная работа, подготовка и участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня);
- объяснительно-иллюстративный (объяснение учебного материала, правил и алгоритма выполнения работы, показ приемов исполнения, правил игры);
- репродуктивный (работа по схемам, технологическим картам);

- частично-поисковый (выполнение вариативных, разноуровневых заданий);
- исследовательский (творческие задания, проекты).

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на становление следующих ключевых компетентностей:

- *познавательная компетентность* (знание истории вязания и развитие вязания на современном уровне, овладение опытом самопознания);

- *организаторская компетентность* (планирование и управление собственной деятельностью по изготовлению вязаного изделия, владение навыками контроля и оценки собственной и совместной деятельности в процессе выполнения проекта);

- *информационная компетентность* (способность работать с различными источниками информации, проводить анализ и отбор нужной информации для выполнения вязаного изделия);

- *коммуникативная компетентность* (владение способами презентации себя и своей деятельности, уметь принимать и передавать необходимую информацию);

- *социокультурная компетентность* (соблюдение норм поведения в окружающей среде, умение работать в коллективе)

3. Литература:

Список литературы для педагога

1. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по настольному теннису» 4 - ое изд. М.: Советский спорт, 2004 г.
2. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2012 г.
3. "Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ", Москомспорт – 2013, 84 с.
4. Команов В.В. - Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика – Информпечать, 2013 г. – 192 с.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис и методика организации соревновательного процесса. «ПрогрессСпорт», М.: РГАФК, 1995год.
6. Барчукова Г.А. Настольный теннис. 2 –ое изд. – М.: физкультура и спорт, 2012
7. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.

Для обучающихся и родителей

1. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богущас, О.В. Матыцин, «Теория и методика настольного тенниса», Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
2. Г.В.Барчукова., «Учись играть в настольный теннис», «Советский спорт», Москва, 1989 г.
3. «Настольный теннис», «Физкультура и спорт», 1987 г.
4. Р. Худец, «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», “Виста Спорт”, 2005 г.