

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Владимира Федоровича Нестерова»
Черемисиновского района Курской области

Принята на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
От 30.08.2021

«Утверждаю»
Директор школы _____ /
Н.В.Стёпкина/
Приказ № _____
от « 30 » _____ 2021



Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:
Белкин Артем Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Михайловка, 2021 год

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
11. Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Уставом общеобразовательного учреждения, на основе программы «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

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.

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 укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли

и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы, новизна заключаются в том, что она разработана для учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний, и помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

Материал программы «Настольный теннис» организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: **Стартовый уровень.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к представленному уровню, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Адресат программы – Программа адресована детям от 11 до 14 лет. Для обучения принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью. Наполняемость групп может составлять до 15 человек.

Объем программы, срок освоения – программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год,

Формы обучения очная

Уровень программы разноуровневая.

Особенности организации образовательного процесса:

формы реализации образовательной программы – традиционная. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. Возможно использование дистанционных технологий.

Организационные формы обучения Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. В ходе проведения занятий используется дифференцированный и индивидуальный подход.

Режим занятий – Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 занятию. 36 учебных недель. Наряду с практическими занятиями, проводятся теоретические.

Цель: создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а так же формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомить с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладеть базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.

- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.
- развивать 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.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение. Правила безопасности	2	2	-	
1.	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	2	-	Тестирование, проект
	Раздел 2 Основы техники и тактики игры.	70	16	54	
2.	Стойка игрока. Держание ракетки.	2	0,5	1,5	Тестирование
3.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
4.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
5.	Упражнения у стены с ракеткой.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
6.	Подвижные игры с мячом и ракеткой	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
7.	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
8.	Подача подставкой. СФП	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
9.	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
10.	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
11.	Упражнения для совершенствования подставки	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная

	мяча справа и слева.				аттестация
12.	Атакующие удары по диагонали.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
13.	Упражнения на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
14.	Подачи мяча.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
15.	Прыжковые упражнения.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
16.	Броски набивных мячей из различных исходных положений	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
17.	Игра в защите. ОФП	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
18.	Тактические схемы. Одиночные игры.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
19.	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
20.	Подача мяча «подрезкой».	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
21.	Учебная игра в различных направлениях	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
22.	Учебные игры с использованием изученных технических приемов	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
23.	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
24.	Упражнения для совершенствования подач мяча	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
25.	Игра на счет различными ударами.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
26.	Прыжковые упражнения.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
27.	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
28.	Удары «накатом» слева направо	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
29.	Удары «накатом» слева направо.	2	0,5	1,5	

	Подвижные игры				
30.	Удары «накатом» справа налево	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
31.	«Срезка» справа. СФП	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
32.	Применение приема «срезка» в игре.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
33.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
34.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	2	0,5	1,5	Учебная игра, промежуточная аттестация
35.	Учебные игры с заданиями	2	0,5	1,5	Учебная игра, итоговая аттестация
36.	Соревнования в группах	2	0,5	1,5	Соревнование
2.	Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана

Стартовый уровень

При изучении содержания учебного материала, учащиеся осваивают заданные нормативы в соответствии с техническими требованиями для выполнения упражнений настольного тенниса. Может иметь минимальный объем теоретических знаний, применять их на практических занятиях. Работают под руководством учителя.

Базовый уровень

Учащийся, получив необходимые теоретические знания от учителя, самостоятельно работает над совершенствованием физических качеств, стремится к самосовершенствованию. Применяет все умения при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях, анализируя свою работу. Проявляет волю, настойчивость.

Продвинутый уровень. Учитель при объяснении теоретической части при изучении учебного материала, может рекомендовать учащимся способы и методы для совершенствования их способностей, таланта. Развивать настойчивость и совершенствовать творческий подход для осуществления поставленной задачи.

Раздел 1 «Введение. Правила безопасности»

Тема. История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Теория Знакомство с правилами техники безопасного поведения во время игры и тренировок

Раздел 2 Основы техники и тактики игры.

Тема. Стойка игрока. Держание ракетки.

Теория Позиции (позы) игрока для выполнения различных ударов, стойки для приема подачи и стойки при выполнении своих подач. Характер стоек. Способы держания ракетки, отличие друг от друга, положение кисти по отношению к граням ручки ракетки.

Практика. Игровые стойки. Отработка техник стойки игрока. Обучение трем способам держания ракетки.

Тема Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки

Теория. Техника подбрасывания мяча на ракетку и подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

Практика. Практическое набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки

Тема Упражнения у стены с ракеткой.

Теория. Техника упражнения.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема Подвижные игры с мячом и ракеткой

Теория. Эстафеты с мячом. Правила проведения

Практика. «Эстафеты с мячом и ракеткой»

Тема. Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.

Теория. Различные варианты челночного бега. Челночный бег. Виды и техника бега. Плюсы и минусы. Особенности.

Практика. Челночный бег

Тема. подача подставкой. СФП

Теория. Основные направления игры - азиатское и европейское. Способы держания ракетки или хватки. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования

Практика. Практические тренировки.

Тема Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.

Практика. Тренировочная игра

Тема. Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.

Практика. Тренировочная игра.

Тема. Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.

Практика. Упражнения для отработки ударов и перемещений на тренировке.

Тема. Атакующие удары по диагонали.

Теория. Удары справа и слева для начинающих.

Практика. Упражнение «Удары по диагонали» на площадке. Совершенствование ударов справа и слева для начинающих.

Тема. Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.

Теория. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений.

Практика. Сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Комплексы таких упражнений могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а так же с гимнастическими палками, веревками, скакалками.

Тема. Поддачи мяча.

Теория. Техника подач мяча.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема Прыжковые упражнения.

Теория. Прыжки, выполняемые из различных исходных положений, различными способами. Техника прыжка — последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз): подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений.

Тема Броски набивных мячей из различных исходных положений.

Практика. Перебрасывание набивного мяча одной рукой над головой и ловля его другой рукой.

Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, а затем левой рукой на дальность. По 5–6 бросков каждой рукой. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками

Тема Игра в защите. ОФП

Теория Тактика игры в защите. Виды защитной тактики: против нападающего и против защитника.

Практика. Тренировочные упражнения

Тема Тактические схемы. Одиночные игры.

Теория. Тактика (или план ведения) одиночной игры. Основные принципы: 1) измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке; 2) заставить его ошибаться, чередуя высоко-далекие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения; 3) постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Практика. Тренировочные одиночные игры

Тема Поддача мяча «накатом». Подвижные игры

Теория. Классификация ударов. Виды в зависимости от типа вращения: верхнее вращение и нижнее вращение. Мы будем рассматривать.

Практика. Удары с верхним вращением, потому что они наиболее популярны и важны для создания атакующего стиля у игрока

Тема Поддача мяча «подрезкой».

Теория Основные приёмы игры: техника выполнения удара подрезкой

Практика. Тренировочная игра

Тема Учебная игра в различных направлениях

Практика. Учебная игра.

Тема Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Практика. Учебные тренировочные игры.

Тема. Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.

Теория. Методика обучения технике бега на средние дистанции

Практика. Тренировочный бег на средние дистанции. Как научиться бегать быстро дистанцию в 100 метров и как её пробежать правильно

Тема Упражнения для совершенствования подач мяча.

Теория Упражнения для совершенствования подачи в волейболе

Практика. Поддача мяча в стену, изменяя расстояние до нее. Поддача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку). Поддача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров. Поддача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров. Поддача в определенную зону, по заданию тренера. Поддача мяча по мишеням, разложенным на площадке.

Тема Игра на счет различными ударами.

Теория. Различные тактические варианты розыгрыша очка.

Практика. Смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий

Тема Прыжковые упражнения.

Теория. Техника прыжка — последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз): подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема. Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин

Теория. Методические рекомендации

Практика. «Подвижные игры с мячом»

Тема Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры

Теория Накат слева (или же бэкхенд, англ. backhand — наотмашь) — один из основных игровых элементов в настольном теннисе, вызывающий, как правило, больше трудностей у новичков, чем его аналог справа.

Практика. Надлежащая отработка, грамотная корректировка ошибок во время имитации и спаррингов.

Тема. Удары «накатом» справа налево

Теория. Накат справа. Техника выполнения.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема «Срезка» справа. СФП

Теория Технические приемы с нижним вращением (срезка, подрезка, запил, резаная свеча)

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема Применение приема «срезка» в игре.

Теория. Выполнение упражнений с соблюдением тактических требований

Тема Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.

Практика. Тренировочные упражнения.

Тема. Учебные игры с заданиями

Практика. Игровые приемы тенниса.

Тема. Соревнования в группах
Теория. Разбор допущенных ошибок
Практика. Игровые соревнования

Планируемые результаты

Личностные результаты

Стартовый уровень.

Учащиеся будут стремиться:

- слушать собеседника и понимать речь других;
- строить устное высказывание в соответствии с коммуникативной задачей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Базовый уровень

- строить устное высказывание в соответствии с коммуникативной задачей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Продвинутый уровень

- строить устное высказывание в соответствии с коммуникативной задачей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, предлагая свои идеи.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство и творческий подход в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, корректно предлагая свою помощь
- договариваться с одноклассниками без участия учителя о правилах поведения и общения и следовать им.

Метапредметные результаты

Учащиеся будут способны:

Стартовый уровень

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта с помощью учителя и сверстников;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления под руководством учителя;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, советуясь с учителем;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, разбирая последовательно с помощью учителя свои действия;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Базовый уровень

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Продвинутый уровень

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой и уметь «повести за собой» других;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, анализируя свои движения с целью стремления к совершенству;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, применяя их для конкретной игры.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, совершенствуя их;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий и развивая свой талант;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

Стартовый уровень

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, прибегая к помощи и консультации учителя;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью под руководством и предварительным обсуждением учителя или наставника из числа сверстников;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технически действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности под контролем учителя;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами

Базовый уровень

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса,
- применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Продвинутый уровень

- видеть весь спектр возможных решений,
- уметь выбирать наиболее подходящее, эффективное решение, подключать при решении межпредметные знания,
- видеть перспективы творческого применения.
- уметь обобщать и переносить обобщение на другую ситуацию, переосмысливать ситуацию.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять технические действия настольного тенниса для совершенствования игры, применять их в игровой и соревновательной деятельности, используя особенности игры;
- представлять настольный теннис не только как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, а средство развития и совершенствования своего таланта;

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
----------	-------	-------	--------------------------------	------------------	---------------------	--------------	---------------------	-------------------

1				Лекция , индиви дуальн ый проект	2	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Учебная аудитория	проект
2				Практи кум	2	Стойка игрока. Держание ракетки.	Спортивный зал	Тестирова ние,
3				Практи кум	2	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	Спортивный зал	Учебная игра
4				Практи кум	2	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	Спортивный зал	Тестирова ние
5				Практи кум	2	Упражнения у стены с ракеткой.	Спортивный зал	Учебная игра, промежут очная аттестаци я
6				Практи кум	2	Подвижные игры с мячом и ракеткой	Спортивный зал	Учебная игра, промежут очная аттестаци я
7				Практи кум, соревн ование	2	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	Учебная игра, промежут очная аттестаци я
8				Практи кум	2	Подача подставкой. СФП	Спортивный зал	Учебная игра, промежут очная аттестаци я
9				Практи кум, соревн ование	2	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	Спортивный зал	Учебная игра, промежут очная аттестаци я
10				Практи кум	2	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений	Спортивный зал	Учебная игра, промежут очная аттестаци я
11				Практи кум	2	Упражнения для совершенствования	Спортивный зал	Учебная игра,

						подставки мяча справа и слева.		промежу- точная аттестаци- я
12				Практи- кум	2	Атакующие удары по диагонали.	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
13				Практи- кум	2	Упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
14				Практи- кум	2	Поддачи мяча.	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
15				Практи- кум	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
16				Практи- кум	2	Броски набивных мячей из различных исходных положений	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
17				Практи- кум	2	Игра в защите. ОФП	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
18				Практи- кум, соревн- ование	2	Тактические схемы. Одиночные игры.	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
19				Практи- кум	2	Поддача мяча «накатом». Подвижные игры	Спортивный зал	Учебная игра, промежу- точная аттестаци- я
20				Практи-	2	Поддача мяча	Спортивный	Учебная

				кум		«подрезкой».	зал	игра, промежуточная аттестация
21				Практикум	2	Учебная игра в различных направлениях	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
22				Практикум	2	Учебные игры с использованием изученных технических приемов	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
23				Практикум	2	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
24				Практикум	2	Упражнения для совершенствования подачи мяча	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
25				Практикум	2	Игра на счет различными ударами.	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
26				Практикум	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
27				Практикум	2	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
28				Практикум	2	Удары «накатом» слева направо	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация

29				Практикум	2	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
30				Практикум	2	Удары «накатом» справа налево	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
31				Практикум	2	«Срезка» справа. СФП	Спортивный зал	
32				Практикум	2	Применение приема «срезка» в игре.	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
33				Практикум	2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
34				Практикум	2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
35				Практикум	2	Учебные игры с заданиями	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация
36				Соревнование	2	Соревнования в группах	Спортивный зал	Учебная игра, промежуточная аттестация

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы «Настольный теннис» имеется современный спортивный зал, соответствующий требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Имеются раздевалки, душевая, санузел, инвентарная.

Современный инвентарь: столы для настольного тенниса, ракетки, теннисные мячи и другой инвентарь для развития общей физической подготовки: маты гимнастические; стенка гимнастическая; перекладина навесная; палки и обручи гимнастические; скакалки; мячи набивные; спортивные тренажеры
Видеофильм «Значение специально физической подготовки для учащихся».
.Видеоролик «Физическая культура и спорт в России».
<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php

Кадровое обеспечение

Реализует дополнительную общеразвивающую программу педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование по специальности преподавание физической культуры, владеет знаниями о приоритетных направлениях развития образовательной системы Российской Федерации; законах и иных нормативных правовых актах, регламентирующих образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка;

Знает возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей, обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода;

Использует в работе методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

Применяет по необходимости технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики;

Формы аттестации

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования, конкурсы спортивной направленности, результативность участия в творческих конкурсах спортивной направленности, спортивно-массовые мероприятия

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся в детском объединении проводится с целью определения степени усвоения обучающимся учебного материала. Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер

Входной контроль. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется педагогом в виде соревнований. Параметры подведения итогов: уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий)

Промежуточная аттестация может проводиться как завершающая какой-то этап реализации программы, так и по завершению программы в целом и включает следующие формы: творческие работы, тестирование, конкурс, защита проектов, соревнование, турнир, зачетные занятия.

Вид оценочной системы – уровневый. Уровни: высокий, средний, низкий.

Оценочные материалы

	Содержание	Методы/ формы контро ля	Сроки контро ля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным Темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по Итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом(если текущий год Является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому Блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП . Соревнования(присвоение разрядов по итогам соревновательн ой деятельности)	Май

Методы обучения и воспитания, используемые на занятиях, разнообразны и, подразделяются на:

словесные (беседа, рассказ-объяснение)

наглядные (показ),

практические (выполнение упражнений, приобретение навыков,).

Репродуктивный, игровой.

Ἰαδοῖαι ἀίτιεδοαίεϋ: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации учебного занятия

Используются следующие группы форм организации обучения:

по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей (лекция, практикум, олимпиада, соревнование);

по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

Педагогические технологии- индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, Здоровьесберегающие технологии

Дидактические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства

ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования

Список литературы

Список литературы для педагога

- Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. «ФИС», Москва, 1999 год
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры (техника, тактика, методика обучения) М.: Академия 2004 год.
Зоциорский В.М., Физические качества спортсмена «ФИС», 1999 год.
Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
Ковалёв В.Д., «Спортивные игры». Москва 1988 г.
Лаптев А.П. Гигиена массового спорта.-М.: ФИС, 1984 год
Лях В.И, Зданевич А.А, Комплексная программа физического воспитания, допущенная Министерством образования и науки РФ, -М «Просвещение» 2007 год
Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи.-М.: Медицина, 1989 год

Список литературы для учащихся

- Алексеев А.В. Себя преодолеть , «ФИС», Москва, 2000 год
Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие.- Липецк: Издательство ЛГПИ, 2000 год
Пеганов Ю.А. Создай себя. «ФИС», Москва. Издательство «Знание», 1991 год
Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград . Издательство «Учитель», 2008 год
Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.