

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №22 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ПАВЛА ИВАНОВИЧА ДЕРЖАВИНА С. МЕССАЖАЙ

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ООШ №22
от « 30 » августа 2024г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Настольный теннис»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (108 часов)

Возрастная категория: от 7 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 64194

Автор-составитель:
Фандеева Виктория Викторовна
педагог дополнительного образования

с. Мессажай 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание и планируемые результаты	стр. 3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	10
1.3.	Воспитательная работа	10
1.4.	Содержание программы	12
1.5.	Планируемые результаты	15
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	26
2.4.	Оценочные материалы	27
2.5.	Методические материалы	27
2.6.	Список литературы	28
2.7.	Приложение	29

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание и планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29 марта 2015 №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05.2023г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку

уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

- Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.
- Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2016 г.
- Устав МБОУ ООШ школа № 22 имени Героя Советского Союза Павла Ивановича Державина с. Мессажай.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», разработана для оздоровления и физического развития детей путем обучения их игре в настольный теннис. В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся, в программе отведено необходимое время для ознакомления с историей развития настольного тенниса, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по настольному теннису, а также с выдающимися спортсменами.

Данная программа является программой дополнительного образования, по физическому воспитанию.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на физическое социальное развитие.

Основными направлениями деятельности являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Занятия основываются на общефизической подготовке учащихся, их спортивно-технических показателей и технической подготовленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается 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 учащихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. А также новизна данной программы состоит в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в настольном теннисе.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

В процессе реализации программы уделяется большое значение воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у учащихся воспитывается трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к товарищам, организованность и дисциплина.

Основными направлениями деятельности являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье учащегося представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья являются:

- несоответствие системы обучения учащихся гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского

организма.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в существовании в настоящее время проблемы сохранения, восстановления и поддержания здоровья населения, а особенно, здоровья учащихся. Многие учащиеся бесцельно проводят свое свободное время, хотя у них есть желание заниматься в какой-либо секции. В целях нейтрализации данной проблемы необходимо привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что учебное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации деятельности учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество педагога и учащегося, что позволяет решать поставленные задачи.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на работу с учащимися от 7 до 15 лет.

В реализации программы участвуют, желающие заниматься по виду спорта настольный теннис, не имеющие медицинских противопоказаний. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных и физиологических особенностей. Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. В работе с учащимися юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Возрастные особенности.

Младший школьный возраст характеризуется тем, что дети имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к учащимся. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развёртывающимся в это время. Установлено, что к 12-летнему возрасту, происходит все большее развитие регулирующее - тормозящего контроля головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.). В подростковом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма учащихся.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года.

При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Формы обучения и режим занятий

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Обучение по программе «Настольный теннис» уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (15 человек). Состав группы – постоянный.

Условия набора учащихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора. При наличии медицинской справки.

Формы организации занятий:

- ознакомительное занятие – знакомство с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- практические занятия;
- игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Формы организации деятельности: групповая, в микрогруппах, парах. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. По непредвиденным обстоятельствам обучение проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Структура занятия

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа учащихся и индивидуальная помощь (при необходимости).
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение выполняемой работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

Режим занятий

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является занятие.

Продолжительность занятий - 3 раза в неделю по 1 учебному часу, общее количество часов в год – 108 часа.

Программа «Настольный теннис» реализуется на ознакомительном, рассчитана на 1 год, общий объем составляет 108 часа.

Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи и последовательности общей физической, технической и тактической подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Наряду с изучением и совершенствованием техники, технических и тактических навыков, много времени уделяется общей и специальной физической подготовке, развитию специальных физических качеств и формированию высоких волевых качеств. Т.к. нельзя долго проводить занятия с одинаковым набором упражнений, с одной и той же нагрузкой, по одной и той же методике (это приводит к привыканию и потере интереса к тренировкам) периодически проводятся ударные тренировки: занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений. В тренировки включаются упражнения на развитие общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств с соревновательными элементами с собственным весом или весом партнера, кроссы, подвижные и спортивные игры, проводятся занятия по физической подготовке в тренажерном зале. Кроме тренировочных занятий, предусмотрено обязательное участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта.

В учебные группы зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, имеющие разрешение врача для занятий. Учебные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом. Предусмотрены разновозрастные группы. Состав группы постоянный.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных..

Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется на ознакомительном уровне. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов – 108.

Периодичность проведения занятий 3 раз в неделю по 1 учебному часу, что составляет 108 часа в год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие учащихся посредством организации занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Развивающие (ориентированы на метапредметный результат):

1. Развитие координации движения;
2. Развитие мотивацию к занятиям по настольному теннису;
3. Развитие общей и специальной физической подготовленности.

Воспитательные (ориентированы на личностный результат):

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте;
2. Развитие коммуникативных качеств;
3. Способствовать развитию желания учащегося к самопознанию и самоопределению.

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

1. Научить основам игры в настольный теннис;
2. Обучить навыкам ведения тактических действий игры;
3. Формировать практические умения в организации занятий настольным теннисом.

1.3. Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией учащихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста учащихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого учащегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий учащихся по решению собственных проблем. Функции педагога при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной

цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию

организованности, трудолюбия и дисциплины. Содержание сотрудничества педагога с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые занятия, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей учащихся в управлении учебно-воспитательным процессом.

В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого учащегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Цель воспитательной работы:

- формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в учащихся толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание учащихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме;
- развитие мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта;
- содействие формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей;
- - создание условий для участия семей учащихся в воспитательном

процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
4. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

1.4. Содержание программы Учебный план

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	3	1	2
3.	Правила игры в настольный теннис	3	1	2
4.	Общефизическая подготовка	21	1	20
5.	Техническая подготовка	33	3	30
6.	Тактическая подготовка	29	1	28
7.	Игры и соревнования	12	-	12
8.	Воспитательная работа	2	-	2
9.	Аттестационные занятия	3	-	3
10.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	108	8	100

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание.

2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России

Теория

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

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

Практика

Учебная игра. Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

3. Правила игры в настольный теннис

Теория

Правила игры в настольный теннис.

Практика

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

4. Общефизическая подготовка

Теория

Общефизическая подготовка - беседа

Практика ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, закатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

5. Техническая подготовка

«Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

«Соревнования в группах»

Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

«Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

«Региональные соревнования»

Соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

Раздел 8. «Воспитательная работа». (2 час.)

Практика

1. «ЗОЖ» - флешмоб.
2. «Помним, чтим, гордимся!» - эстафеты.

Раздел 9. Аттестационные занятия (3 час.)

Практика

Стартовая аттестация (в начале учебного года):

Промежуточная аттестация (в середине учебного года):

Итоговая аттестация (в конце учебного года).

Раздел 10. Итоговое занятие (1 час.)

Практика

Итоговая игра за период обучения. Подведение итогов.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Настольный теннис» у учащихся сформируются следующие результаты:

Развивающие (ориентированы на метапредметный результат):

- разовьется координация;
- разовьется мотивация к занятиям по виду спорта настольный теннис;
- разовьется общая и специальная физическая подготовленности.

Воспитательные (ориентированы на личностный результат):

- сформируется трудолюбие в жизни и в спорте;
- разовьются коммуникативные качества;
- разовьется желание к самопознанию и самоопределению.

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- научатся основам игры в настольный теннис;
- обучатся навыкам ведения тактических действий игры;
- сформируются практические умения в организации самостоятельных форм занятий настольным теннисом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.
2.1. Календарный учебный график

№ п.п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Введение в программу	1	Беседа	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль (беседа)
2	Тестирование	1	Стартовая аттестация	МБОУ ООШ №22	Пед. анализ
3	Понятие «физическая культура». История развития тенниса	1	Теоретическое занятие. Беседа	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
4	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры	1	Теоретическое занятие.	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
5	Учебная игра	1	Теоретическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
6	Правила игры в настольный теннис.	1	Практическое занятие.	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
7	Имитация ударов на столе	1	Теоретическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
8	Упражнения на развитие скорости удара.	1	Практическое занятие.	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
9	Общефизическая подготовка - беседа	1	Теоретическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
10	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.	1	Практическое занятие.	МБОУ ООШ №22	ед.наблюдение Текущий контроль
11	Гимнастические упражнения	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
12	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
13	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса.		Практическое	МБОУ ООШ	Текущий контроль

	тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1	занятие	№22	Пед.наблюдение
14	Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг).	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
15	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
16	Леткоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
17	Прыжки: с места в длину, вверх.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
18	Прыжки с разбега в длину и высоту.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
19	Метание теннисного мяча в цель, на дальность	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
20	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
21	Имитация ударов в продолжение 12 минут.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
22	Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
23	Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
24	Леткоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
25	Бег на дистанции 30, 60м.,	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
26	Чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
27	Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков,	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
28	Подвижные игры: метание мяча, музыкальные игры, бадминтон.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение

29	Понятия спортивной техники.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
30	Классификация и терминология технических приёмов.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
31	Техника владения мячом	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
32	Характер игровой деятельности.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
33	Комбинации из освоенных элементов.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
34	Овладение техникой передвижений и стоек:	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
35	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
36	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
37	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
38	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
39	Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
40	Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
41	Овладение техникой ударов и подач	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение

42	«ЗОЖ».	1	флешмоб	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
43	Удары по мячу.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
44	Подачи.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
45	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
46	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
47	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
48	Изучение подачи.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
49	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
50	Сочетание ударов.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
51	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
52	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
53	Тренировка сочетаний ударов	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
54	Тестирование	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Промежуточная аттестация
55	Применение имитации в тренировке.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
56	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль

57	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
58	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
59	Сочетание ударов.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
60	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
61	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
62	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
63	Тактические варианты игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
64	Перспективы развития тактики игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
65	Выбор позиций.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
66	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
67	Свободная игра на столе.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
68	Игра на счет из одной, трех партий.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
69	Тактика игры с разными противниками.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
70	Основные тактические варианты игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
71	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение

72	Игра на счет из одной, трех партий.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
73	Свободная игра на столе.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
74	Игра в «крутилку» вправо и влево.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
75	Свободная игра на столе.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
76	Игра на счет из одной, трех партий.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
77	Тактика игры с разными противниками	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
78	Удар справа, удар слева.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
79	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
80	Тактические приёмы и комбинации.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
81	Возврат мяча срезка слева влево.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
82	Теоретические примеры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
83	Восемь принципов выполнения удара.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
84	Игра различными ударами без потери мяча.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
85	Стойка. Координация у стола.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
86	Перемещение у стола.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
87	Точность попадания. Техника.		Практическое	МБОУ ООШ	Пед.наблюдение

88	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	занятие Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
89	Комбинированные серии ударов	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
90	Анализ допущенных ошибок и их проигрывание.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
91	Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
92	Игры на счёт.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
93	Парные игры.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
94	Двусторонняя игра	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
95	Игра в парах. Техника подачи	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
96	Игра в парах. Быстрая подача	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
97	Игра в парах. Тактика защиты	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
98	«Помним, чтим, гордимся!»	1	эстафеты	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
99	Игра в парах. Тактика защиты	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
100	Игра в парах. Быстрая атака	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
101	Игра в парах. Тактика защиты	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
102	Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль Пед.наблюдение
103	Выполнение удара накатом слева с БКМ.		Практическое	МБОУ ООШ	Текущий контроль

	Игра "Мельница".	1	занятие	№22	
104	Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
105	Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки").	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
106	Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Текущий контроль
107	Тестирование	1	Практическое занятие	МБОУ ООШ №22	Итоговая аттестация
108	Итоговое занятие. Командная игра	1	Занятие игра	МБОУ ООШ №22	Пед.наблюдение
	Итого	108			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы, соответствует СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

Занятия в объединении «Настольный теннис» могут проходить как в спортивном зале, так и на открытой площадке, на свежем воздухе. *Специальное оборудование:* спортивная площадка или спортивный зал, ракетки, теннисные мячи, теннисный стол, свисток, маты, скамейки, мячи, скакалки, компьютер, колонки.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Настольный теннис» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;

✓ умением работать с детьми девиантного поведения-социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации

Стартовая аттестация (в начале учебного года):

✓ тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств;

Текущий контроль (в течение года):

✓ контроль учета посещаемости занятий;

✓ педагогическое наблюдение;

✓ педагогический анализ;

✓ педагогический мониторинг.

Промежуточная аттестация (в середине учебного года):

✓ тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств;

✓ контрольные игры.

Итоговая аттестация (в конце учебного года):

✓ тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств;

✓ товарищеские игры.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

• участие в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах и соревнованиях;

• спортивные праздники, конкурсы;

• повседневное систематическое наблюдение.

Товарищеские игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы и способы фиксации результатов:

• результаты контрольных тестов и упражнений;

учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения

2.4. Оценочные материалы

-Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту учащихся.

-Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности.

-Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса и наблюдения (индивидуального и группового);

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-самоконтроль.

-при подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

-открытые занятия,

-зачёты,

- соревнования,
 - товарищеские игры,
- Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.
Соревнования проводятся один раз в полугодие.
Социализация учащихся идет через набор показателей и критериев.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств (Приложение)

2.5. Методические материалы

В программе используются эмпирические индикаторы сплоченности коллектива:

1. Развитость неформальных отношений внутри группы: включенность членов коллектива в общение, лидерство в группе;
2. Принятие групповых решений, сотрудничество в группе, автономность коллектива при решении обще групповых задач;
3. Чувство «мы», целостность команды, социально-психологический климат в группе.

В конце изучения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности.

К моменту завершения программы учащиеся должны:

Знать

- состояние и развитие настольного тенниса в России
- основы правил соревнований по настольному теннису
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания.

Уметь

- выполнять технические приемы

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к малой родине, к стране.

2.6.Список литературы

- 1.Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г...
2. Амелин А.Н.,Пашинин В.А, Настольный теннис, изд «Физкультура и спорт» г.Москва 1985 г.Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979 г..
- 3.Барчукова Г.В, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
- 4.Захаров Г.С., Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990 г..
- 5.Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995 г..
- 6.Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000 г.

Список литературы рекомендуемой учащимся

- 1.Амелин. А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г..
- 2.Амелин А.Н., В.А.Пашинин, Настольный теннис, изд. «Физкультура и спорт» г.Москва 1985 г
- 3.Байгуло. Ю.П. в. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979 г. .
- 4.Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России.
- 5.Журнал «Настольный теннис», издательство ФНТ России и спортивного клуба «Атеми»

Контрольно-измерительные материалы
Тест «Удар накатом»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала			
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10	
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10	

Тест «Подача»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала			
	Хорошо	Отлично		
Удовлетворительно				
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10	
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10	

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Хорошо	Отлично	
Удовлетворительно			
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более

3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» учащиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы	Нормативная шкала			
Удовлетворительно	Хорошо	Отлично		
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более	

Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более	
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2				

попытки.				
----------	--	--	--	--

Карты проверки результатов
Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности
По окончании программы
9- 12 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6,0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9,5	9,0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	2	4

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для вашего ребенка решать вопросы образования и воспитания!

В какой степени Вы удовлетворены качеством образовательных услуг данного объединения? (Чтобы ответить на этот вопрос, отметьте, пожалуйста, каждый пункт таблицы соответствующей оценкой - по 5-балльной шкале слева.) Справа запишите Ваши предложения. Поставьте

5 баллов - если Вы полностью удовлетворены;

4 балла - скорее удовлетворены, чем нет;

3 балла - трудно сказать (и да, и нет);

2 балла - скорее не удовлетворены;

1 балл - совсем не удовлетворены.

Оценка	Показатели	Ваши предложения
	Перечень изучаемых предметов	
	Содержание изучаемых предметов, насыщенность их новым, интересным материалом	
	Формы и методы обучения	
	Культура общения между педагогами и детьми	
	Уровень квалификации и качество работы педагогов	

	Условия, в которых занимается ребенок	
	Культура общения между педагогами и родителями	
	Организация разнообразной деятельности детей (тренировки, соревнования и др.)	
	Результаты занятий Вашего ребенка (изменения в его личности, физические и спортивные достижения и пр.)	
	Режим работы коллектива	

Спасибо!

Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

Прослушай следующие утверждения и оцени степень согласия с их содержанием по следующей шкале: 5 - совершенно согласен; 4 – согласен; 3 - трудно сказать; 2 – не согласен; 1 - совершенно не согласен.

Оценка	Показатели	Твои предложения
	Знания и умения, которые я здесь получаю, имеют значение для моей будущей профессии.	
	Считаю, что объединение по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	
	Получаю возможность поднять свой авторитет среди друзей.	
	Здесь всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	
	Постоянно узнаю много нового.	
	Занятия в коллективе дают возможность лучше понять самого себя.	
	Считаю, что в нашем коллективе созданы все условия для развития моих способностей.	
	Я доволен своими достижениями.	
	К нашим педагогам можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.	

Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки		
	Оценка							
	5	4	3	5	4	3	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>								
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5			10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-			-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10			8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7			5
Упор углом на брусьях	4	3	2	-	-			-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8			5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155			130
Метание мяча из-за головы с места	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5			8,5
<i>Техническая подготовка</i>								
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	5		4		3			
	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.		носительно и.п.		

<p>Варианты самостраховки</p>	<p>Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками</p>	<p>Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой</p>	<p>Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке</p>
<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения на гимнастических снарядах.</p>	<p>Демонстрация без ошибок с названием приемов</p>	<p>Демонстрация с некоторыми ошибками</p>	<p>Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно</p>

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ ВХОДЯЩЕЙ ДИАГНОСТИКИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

Методика оценки общей одаренности

Объединение: _____

Руководитель: _____

Дата проведения: _____

№	Фамилия, имя учащегося	Качества										Кол-во баллов		
		Добросовестность	Сверхответственность к проблемам	Способность к прогнозированию	Словарный запас	Способность к оценке	Изобретательность	Способность расуждать и мыслить логически	Настойчивость	Перфекционизм				
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

