



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
от 28.05.2024 г .

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 75/4-ОД от 28.05.2024 г



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
Секция "Настольные теннис"
(Основное общее образование)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы – 68 часа

Возраст обучающихся первого года обучения: 6-16 лет

Автор-составитель: Коровье Н.М.,
Коровье Наталья Михайловна
Педагог дополнительного образования

с. Ваеги 2024год

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка.

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009);
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Центр образования с. Ваеги»;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Центр образования с. Ваеги», утвержденным приказом № -од от .2024г.;
- рабочей программой воспитания МБОУ «Центр образования с. Ваеги» утвержденной приказом № от 2024г

1.2 Характеристика обучающихся по программе

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Система подготовки юных теннисистов в спортивных школах, повышение их мастерства от «первых шагов» до «спорта высших достижений» определяются многими факторами, одним из которых выступает рациональное построение тренировочного процесса. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки юных теннисистов, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический эффект от этих занятий.

1.3 Актуальность программы и целесообразность

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

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

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

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

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

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.4 Основные особенности программы.

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре настольный теннис.

Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго

регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

Адресат программы. Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 6-10 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию настольный теннис. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

1.5 Основными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – настольный теннис для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональным программам в МБОУ «Центр образования с Ваеги» по виду спорта «Настольный теннис». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической, подготовки обучающихся.

В программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка теннисистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

.1.6 Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы - 1 год.

Всего - 68 часов.

1.7 Режим занятий

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1 Цели программы:

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 6 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

2.2 Учебный план

№пп	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Общая физическая подготовка	10	-	10	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44	-	44	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
5	Теоретическая подготовка	1	1	-	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
6	Контрольные и переводные испытания	1	-	1	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
7	Итоговое занятие	1	-	1	Игра. соревнование
	ИТОГО	68	2	66	

2.3. Содержание учебного плана.

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

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

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

2.4 Планируемые результаты освоения курса «Настольный теннис»

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов, соответствующих каждому году обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы:

- обучающиеся научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- основным понятиям и правилам спортивной игры;

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре, взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;

- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр;

- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств

(силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

2.5. Способы и формы определения результатов обучения

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях разных уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствований программы и методов обучения.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.2).

Задачи воспитания:

- Формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

- воспитание навыков безопасного поведения, культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта, интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер, ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в команде, в подготовке и в спортивных соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Открытый турнир по настольному теннису	октябрь	Соревнования	Статья, видео чат в ТГ
2	Товарищеская встреча на «Декаде спорта и здоровья»	Январь	Соревнования	Статья, видео чат в ТГ
3	Турнир по настольному теннису по возрастным категориям	май	Эстафеты	Статья, видео чат в ТГ

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение	1		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, «Требование	1	Лекция	http://www.fizkultura.ru/

	безопасности во время занятий»			
	Общая физическая подготовка	10		
2	Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
3	Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
4	Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
5	Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
6	Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
7	Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
8	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
9	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
10	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
11	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
	Специально физическая подготовка	10		
12	Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
13	Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/

	движении			
14	Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
15	Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
16	Упражнения для развития ловкости, гибкости и выносливости	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
17	Упражнения для развития ловкости, гибкости и выносливости	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
18	Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
19	Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
20	Имитационные упражнения	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
21	Имитационные упражнения	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
	Техническо-тактическая подготовка	44		
22	Хватка ракетки	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
23	Жонглирование мячом	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
24	Жонглирование мячом	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
25	Овладение базовой техникой с работой ног	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
26	Овладение базовой техникой с работой ног	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
27	Овладение техникой ударов по мячу на столе	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
28	Овладение техникой ударов по мячу на столе	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/

			занятия	
29	Атакующие удары справа	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
30	Атакующие удары справа	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
31	Подставка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
32	Подставка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
33	Срезка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
34	Срезка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
35	Накат	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
36	Накат	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
37	Подрезка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
38	Подрезка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
39	Подача	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
40	Подача	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
41	Прием подачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
42	Прием подачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
43	Передвижение	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
44	Передвижение	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
45	Техника комбинаций	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/

			занятия	
46	Техника комбинаций	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
47	Работа по развитию тактического мышления	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
48	Работа по развитию тактического мышления	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
49	Увеличение вариантов направления мяча	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
50	Увеличение вариантов направления мяча	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
51	Увеличение вариантов вращения мяча	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
52	Увеличение вариантов вращения мяча	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
53	Целевые комбинации	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
54	Целевые комбинации	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
55	Тактика выполнения и приема подачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
56	Тактика выполнения и приема подачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
57	Тактика проведения встречи	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
58	Тактика проведения встречи	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
59	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
60	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
61	Выполнение подач разными ударами	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/

62	Выполнение подач разными ударами	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
63	Игра накатом –различные варианты	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
64	Игра накатом –различные варианты	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
65	Игра срезкой и подрезкой – различные варианты	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
	Теоретическая подготовка	1		
67	Теоретическая подготовка	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
	Контрольные испытания	1		
67	Тесты контрольные	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
68	Итоговое занятие	1	Физкультурно-спортивные занятия	http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАООВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4.2. Методическое обеспечение программы

Формы и методы обучения

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы обучения: Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная.

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;

- активность, участие в соревнованиях школьного и районного уровня;

- умение работать в коллективе, в команде;
- уровень воспитанности и культуры учащихся;
- спортивный рост и личностные достижения воспитанников;

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение;
- проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
- проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение;
- опрос;
- дневник достижений учащихся; портфолио учащихся;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- итоговые занятия;
- соревнования.

Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в настольный теннис. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь;
- итоговая диагностика и контроль – апрель-май.

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой:

- система контроля результативности обучения;
- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- дневник достижений учащихся; портфолио учащихся;

- открытые занятия с последующим обсуждением;
- итоговые занятия;
- соревнования.

Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в настольный теннис. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические средства:

- спортивный зал;
- различные мячи (теннисные шары, теннисные мячи);
- ракетки;
- теннисный стол;
- корзина;

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя:

- содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся, а учебном занятии, во проведения массовых мероприятий и т.п.;
- перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;
- план соревновательной деятельности на учебный год;
- оценочные материалы.

4.4. Список литературы

1. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.

2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.

3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.

4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра /Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
7. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
9. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
10. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
11. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
12. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
13. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. [alfawebstudio.ru» tabletennis /tennis.html](http://alfawebstudio.ru/tabletennis/tennis.html)
2. ttsport.ru
3. vistasport.r