

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени героя советского союза летчика-космонавта И.П. Волка»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » 09 _____ 2024 г.
Протокол № 1 _____

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя школа
№ 5 им. И.П. Волка»
О.А. Скибина
Приказ от « 28 » 09 _____ 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:
Липинская Лариса Георгиевна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

Оглавление

1. Титульный лист;	
2.Комплекс основных характеристик программы.....	3
2.1. Пояснительная записка.....	3
2.2.Объем программы.....	5
2.3. Цель программы.....	6
2.4. Задачи программы.....	6
2.5.Планируемые результаты.....	7
2.6. Содержание программы	7
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	7
3.1. Календарный учебный график	7
3.2.Учебный план.....	8
3.3. Оценочные материалы.....	13
3.4.Формы аттестации.....	14
3.5. Методическое обеспечение программы	16
3.6. Условия реализации программы.....	16
4. Рабочая программа воспитания.....	17
5. Календарный план воспитательной работы.....	19
6. Список литературы.....	20
7. Приложения	21

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы «Настольный теннис»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденный приказом комитета образования города Курска № 1337 от 28.12.2015 г.

- Положение «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденное приказом МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», № 206 от 30.08.2021г.;

- иные локальные нормативные акты МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и

государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди занимающейся молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: учащиеся 11-14 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма, а также воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоничное развитие подростка.

Условия набора в учебные группы: В объединение принимаются девочки и мальчики разного социального статуса, проявившие интерес к тому виду спорта и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

Количество обучающихся в группе – 14 - 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

2.2. Объем программы

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академическому часу, продолжительностью 40 минут.

Форма проведения занятий: групповая.

Особенности организации образовательного процесса – программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Реализация программы осуществляется на информационно – коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

Принципы образовательной деятельности.

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение

уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

- принцип самооценности развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

2.3. Цель программы

Цель программы: Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

2.4. Задачи программы

Образовательные:

- обучить правилам игры в настольный теннис;
- овладеть техническими приёмами игры в настольный теннис;
- овладеть основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- обучить элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие:

- сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом
- развить быстроту, ловкость, точность, внимание;

Воспитательные:

- воспитать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания;
- развить лидерские качества
- развить потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1	2023-2024 обучения, группа №1 стартовый уровень	01.09. 2024	31.05. 2024	36	72	72	2 час 1 раза в недел ю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
2	2023-2024 обучения, группа №2 стартовый уровень	01.09. 2024	31.05. 2024	36	72	72	2 час 1 раза в недел ю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

3.2. Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего часов	теория	практика	
	Вводный инструктаж по ТБ. История развития тенниса.	2	2	-	Викторина
	Основные понятия настольного тенниса. Общая физическая подготовка	4	2	2	Опрос, самостоятельная работа
	Принадлежности игры. Техническая подготовка	10	-	10	Комплекс упражнений
	Тактическая подготовка	12	-	12	Опрос, самостоятельная работа
	Контрольные нормативы	2	-	2	Спортивные поединки
	Игровая подготовка	32	-	32	Контрольные нормативы
	Участие в соревнованиях по календарному плану	18	-	8	Наблюдение
	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Опрос, спортивные поединки.
	Итого	72	4	68	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводный инструктаж по ТБ.

Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. Вводное занятие. Теория. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Закрепление понятий о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Форма занятия – традиционная

Тема. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Теория. Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.

Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры

Практика: проработка техники, тактики, усвоение особенностей инвентаря

Форма занятия – традиционная,

Раздел 2. Основные понятия настольного тенниса. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практика: проработка основных технических приемов игры, способов хвата ракетки основной стойки и позиции:

- видов ударов (промежуточные, атакующие, защитные);
- разновидностей ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара;
- применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров;
- выбор позиции, выбор темпа игры, использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника;
- проработка техники и тактики парных встреч;

- проработка особенностей тактических приемов в парных играх; - проработка тактики игроков в смешанных парных играх.

Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседание и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по подвесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

Форма занятий – комбинированная

Раздел 3. Принадлежности игры. Техническая подготовка

Теория. Оборудование ракеток, стоек, сеток, уход за инвентарем. Изготовление простейших тренажеров. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Практика. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против

несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката».

С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Форма занятия – комбинированная (учебно-тренировочная)

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх.

Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практика. Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований. Изучение накатов справа, слева, подрезок справа, слева. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего, против защитника. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего, против защитника.

Форма занятия – комбинированная (учебно-тренировочная)

Раздел 5. Контрольные нормативы

Контроль осуществляется в соответствии с нормативами выполнения упражнений.

Форма занятия – практикум (учебно-тренировочная)

Раздел 6. Игровая подготовка

Теория. Основные виды вращения мяча, действующие правила игры, терминология (повторение).

Практика. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола, Перспектива дальнейшего развития правил.

Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

Совершенствование техники передвижения теннисиста.

Форма занятия – комбинированная (учебно-тренировочная)

Раздел 7. Участие в соревнованиях по календарному плану

Теория.4. Действующие правила игры, терминология (повторение), судейство, знакомство со счетчиками, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Практика. Участие в городских соревнованиях по настольному теннису.

Форма занятия – комбинированная

Раздел 8. Восстановительные мероприятия

Теория. Воспитание морально-волевых качеств, настойчивости, трудолюбия. Овладение элементами аутогенной и идеомоторной тренировки в тренировочном и восстановительном периодах.

Практика. Оздоровительная физкультура. Форма занятия – комбинированная (учебно-тренировочная).

1.4.3. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

3.3.Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

Формы выявления и оценки образовательных результатов *Виды контроля*

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Таблица 3

Название раздела	Формы аттестации/контроля
Вводный инструктаж по ТБ. История развития тенниса.	Анкетирование
Основные понятия настольного тенниса. Общая физическая подготовка	Беседа, опрос Выполнение практических заданий
Принадлежности игры. Техническая подготовка	<i>Текущий контроль:</i> - Выполнение нормативов
Тактическая подготовка	Практическое задание
Контрольные нормативы	<i>Промежуточный контроль:</i> Выполнение нормативов
Игровая подготовка.	Беседа, опрос
Участие в соревнованиях по календарному плану	<i>Текущий контроль:</i> - участие в соревнованиях
Восстановительные мероприятия	<i>Текущий контроль:</i> - Опрос

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

3.4. Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов. Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 4.

Уровни освоения программы и критерии оценивания

Таблица 4

Уровни	Показатели
Высокий	<i>Теоретические знания:</i> обучающийся усвоил материал и способен уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагать; умеет обосновывать и аргументировать выдвигаемые им идеи, делать выводы и обобщения; владеет понятиями. <i>Практические навыки:</i> обучающийся способен применять в ходе практической деятельности полученные знания, умения и навыки. Работу выполняет самостоятельно.

Средний	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся усвоил материал, но вызывает трудности логичное, последовательное и грамотное его изложение, допускает несущественные ошибки и неточности; частично владеет системой понятий.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет базовыми знаниями, умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание без помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно</p>
Низкий	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся не усвоил значительную часть материала, допускает существенные ошибки и неточности при его изложении; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет минимальными начальными знаниями, умениями и навыками; способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или одноклассников. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания педагога.</p>

3.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры)
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Принципы организации учебной деятельности:

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;
- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала.

Особенности и формы организации образовательного процесса: групповая.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 5

Этап занятия	Вид деятельности
--------------	------------------

1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений.
3	Основной этап	Отработка техники накат , подкрутка , подача.
4	Завершающий этап	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие;

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 6

№п/п	Тема занятия	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях по настольному теннису; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по настольному теннису; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: -Гигиена спортсмена. -История развития настольного тенниса. История возникновения.
2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: форма для занятий настольным теннисом;
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
5	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
6	Техническо-	- Терминология настольного тенниса;

	тактическая подготовка	-Видеоматериалы
7	Промежуточная аттестация	- Сдача нормативов; - Терминологические диктанты.
8	Участие в спортивных мероприятиях	- правила соревнований по настольному теннису.

3.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Место для медитации (далее – додзё) имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

- стол для настольного тенниса – 3шт.
- ракетки для настольного тенниса – 12 шт.
- мячи для настольного тенниса – 20шт.
- обручи гимнастические – 10 шт.
- сетка для настольного тенниса – 3 шт.
- скакалки – 10 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) – 12 шт.;
- резиновые амортизаторы – 12 шт.;
- гантели различной массы – 12 шт.;
- рулетка – 1 шт.

Техническое обеспечение: Ноутбук или видео и аудиоманитофоны.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

Информационные условия

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ofrlk6SNpvI>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=ELFeCWsskKI&t=1s>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=GLpKRHwCu2o>,
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ofrlk6SNpvI>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=vzF3IpMxDpI>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=2rQPPLYGIBI>

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Введение

Программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся - 11-14 лет

В объединении «Настольный теннис» дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи: воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитательной работы в детскообъединении: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- использовать социокультурное и Интернет-пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;
- обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Направления деятельности

- Гражданско-патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Здоровьесберегающее воспитание
- Взаимодействие с родительской общественностью

Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- педагогическая поддержка;
- игровые технологии.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 7

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

Планируемые результаты воспитательной рабочей программы.

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

**5.Календарный план воспитательной работы
на 2024-2025учебный год**

Приложение 1
к рабочей программе воспитания

Таблица 8

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки место проведения	Ответственные
1	Открытие школьной спартакиады	Праздник	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
3	«День матери»	Праздник	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4	Соревнования по настольному теннису среди обучающихся	Соревнования	Январь	Педагог дополнительного образования
5	День здоровья	Соревнования	Февраль	Педагог дополнительного образования
7	Президентские спортивные игры	Соревнования	Март	Педагог дополнительного образования
8	Космическое путешествие	Соревнования	Апрель	Педагог дополнительного образования
10	Закрытие школьной спартакиады	Праздник	Май	Педагог дополнительного образования

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для обучающихся

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцын О.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 208 с.
3. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис» Э.Я. Фриерман, Издательство «Олимпия Пресс», 2005

Литература для родителей

1. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1985. – 175с
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Литература для педагога

1. Барчукова Г.В, Воробьев В.А., Матыцын О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт, 2009,
2. Матыцын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001
3. Правила вида спорта «Настольный теннис». Общие положения (Утверждены приказом Минспорта России от 07 декабря 2015 г. № 1125 в редакции от 14 апреля 2016 г. № 423.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Таблица 9

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения
1.	Техника безопасности. Стойка теннисиста. Передвижение. Хватка ракетки.	2	Беседа. Комбинированное	Спортивный зал
2.	Подрезка слева, подрезка справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
3.	Чередование подачи и подрезки слева.	2	Комбинированное	Спортивный зал
4.	Подрезка слева, подрезка справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
5.	Подрезка слева. ОФП.	2	Комбинированное	Спортивный зал
6.	Чередование подачи и подрезки слева.	2	Комбинированное	Спортивный зал
7.	Правила игры. Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал
8.	Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал
9.	Накат справа, ОФП.	2	Комбинированное	Спортивный зал
10.	Накат справа. Подрезка слева.	2	Комбинированное	Спортивный зал
11.	Накат слева. ОФП.	2	Комбинированное	Спортивный зал

12.	Накат слева. Подрезка справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
13.	Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал
14.	Накат справа. Накат слева. ОФП	2	Комбинированное	Спортивный зал
15.	Накат справа с различных позиций.	2	Комбинированное	Спортивный зал
16.	Чередование наката справа и слева.	2	Комбинированное	Спортивный зал
17.	Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал
18.	Подача с левым боковым вращением.	2	Комбинированное	Спортивный зал
19.	Накат слева, накат справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
20.	Сочетание изученных элементов.	2	Комбинированное	Спортивный зал
21.	Подрезка слева. ОФП.	2	Комбинированное	Спортивный зал
22.	Подрезка слева и справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
23.	Сочетание изученных элементов.	2	Комбинированное	Спортивный зал
24.	Подача с нижним вращением.	2	Комбинированное	Спортивный зал
25.	Чередование подачи и подрезки справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
26.	Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал
27.	Накат справа с различных позиций.	2	Комбинированное	Спортивный зал

28	Накат слева, накат справа.	2	Комбинированное	Спортивный зал
29.	Подача с правым боковым вращением.	2	Комбинированное	Спортивный зал
30.	Подача с правым боковым вращением	2	Комбинированное	Спортивный зал
31.	Сочетание изученных элементов.	2	Комбинированное	Спортивный зал
32.	Сочетание изученных элементов.	2	Комбинированное	Спортивный зал
33.	Сочетание изученных элементов.	2	Комбинированное	Спортивный зал
34.	Сочетание изученных элементов.	2	Комбинированное	Спортивный зал
35.	Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал
36.	Учебные игры.	2	Комбинированное	Спортивный зал

**Оценочные материалы для мониторинга
Диагностический инструментарий
Стартовый уровень**

Теоретические знания

- знакомить с историей развития настольного тенниса как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров настольного тенниса прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной терминологией;
- учить основам тактики, техники;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в настольном теннисе;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнять защитные действия в стойке при приеме подачи;
- учить выполнять перемещения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с тактическими разновидностями во время игры;
- знакомить с правилами соревнований настольного тенниса.

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину.
3. Приседания.
4. Отжимание в упоре лежа.
5. Упражнение для пресса – подъем туловища.

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение «Настольный теннис», 2024-2025 уч. Год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретически е знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с	2	

		помощью педагога)		
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение «Настольный теннис», 2024-2025 уч. Год

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение, «Настольный теннис» 2024-2025 уч. год

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2024-2025 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Настольный теннис»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1.						
2.						
15.						