

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗЕРНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНА

Руководитель МО  
гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Матвейчук

Протокол № 4 заседания МО

от 24 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Зерновская

средняя школа »

\_\_\_\_\_ Е. Н. Костенко

25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ

Зерновская средняя школа»

\_\_\_\_\_ С. В. Кулинич

Приказ № 240

от 25 августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**Спортивная секция «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год (36 часов)

Вид программы модифицированная

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 7-10 лет

Составитель: Филипенко Любовь Анатольевна

Должность: учитель физической культуры

с.Зерновое.

2023 г.

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Нормативно-правовая основа программы*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- [Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;](#)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБОУ «Зерновская средняя школа» Сакского района Республики Крым.

- Локальные акты МБОУ «Зерновская средняя школа»

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что настольный теннис – доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис – это и спорт, и отдых, и способ общения. Способствует внедрению различных инновационных здоровьесберегающих технологий, направленных на профилактику физического утомления и снятие психоэмоционального напряжения у детей, что положительно влияет на их физическое и психическое здоровье.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что занятия по программе настольный теннис направлены на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся через технологию игры.

**Отличительные особенности программы** в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей. Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 лет до 10 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

**Объем и срок освоения программы** запланированный на весь период обучения, составляет 36 учебных часа, необходимых для освоения программы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса (освоение обучающимися способами хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, правил игры и ведения счета).

Программа составлена на ознакомительном уровне и срок её реализации 1 год.

**Уровень программы** – стартовый.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса являются:**

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.

- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе

- состав группы постоянный;

- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");

- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");

- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;

- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Режим занятий** продолжительность занятий составляет по 45 минут 1 раз в неделю. В группе количество детей составляет от 10 до 15 человек.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** углубленное формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, а также разучивание тактических действий игры в настольный теннис.

**Задачи:**

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

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

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

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

## 1.3 Воспитательный потенциал программы

На протяжении ознакомительного этапа педагог формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности).

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с педагогом и администрацией учреждения; родительские собрания; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, беседы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании теннисиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного теннисиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

#### 1.4 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	-	Входная диагностика
2	Теоретическая подготовка	1	6	Опрос
3	Общая физическая подготовка	1	6	Опрос
4	Промежуточная аттестация	1	-	Тестирование
5	Специальная физическая подготовка	1	8	Турнир
6	Тактико-техническая подготовка	1	9	Турнир
7	Контрольно-переводные нормативы	-	1	Итоговое тестирование

<b>ИТОГО:</b>	6	30	36
---------------	---	----	----

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие.

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

### Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

### Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

**Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

### Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение.

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### Тема 8. Общая физическая подготовка.

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

### Промежуточная аттестация

Тестирование

### Тема 9. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### Тема 10. Техническая подготовка.

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

### **Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. Игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

#### **1.5 Планируемые результаты**

**Планируемые результаты,** приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

##### **Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

##### **Метапредметные:**

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

##### **Предметные:**

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график (см. Приложение №1)**

#### **Продолжительность учебного года**

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 36.

На освоение учебного материала отводится 36 часов в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 1 раз в неделю по 1 часу.

## **2.2 Условия реализации программы**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) Практические навыки отрабатываются в спортивно-массовых мероприятиях, районных соревнованиях, школьных праздниках.

**Кадровое обеспечение** – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 2 шт.;
- сетка для теннисного стола - 2 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 10шт.;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Зал, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа. Формирование групп и расписания занятий в соответствии с требованиями СанПиН и программой.

### **Методическое обеспечение включает в себя:**

#### **1. Особенности организационного процесса**

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия, 1 раз в неделю. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности обучающихся.

С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

**2. Методики** – авторские методики проведения занятия, методика организации воспитательной работы, методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массового мероприятия (соревнования, праздника, игровой программы).

#### **3. Методы обучения** – методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование оборудования, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические: тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в формате соревнований.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение соревнований для повышения общего уровня развития учащихся);
- частично-поисковый;
- исследовательский;

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);  
 - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к соревновательным);

- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

4. **Методы воспитания** – поощрение, мотивация, стимулирование, упражнения, контроль и самоконтроль.

5. **Формы организации образовательного процесса** – очно.

6. **Формы организации учебного занятия**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ педагога, сопровождаемый наглядным показом на демонстрационной доске, сеанс одновременной игры, баскетбольные турниры внутри группы. В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления. К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительного консультирования с педагогом). При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

7. **Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио.

8. **Алгоритм учебного занятия**

№	Этапы работы
1	<p><b>Организационный момент, включающий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановку цели, которая должна быть достигнута воспитанниками на данном этапе занятия (что должно быть сделано воспитанниками, чтобы их дальнейшая работа на занятии была эффективной);</li> <li>• определение целей и задач, которых педагог хочет достичь на данном этапе занятия;</li> <li>• описание методов организации работы обучающихся на начальном этапе урока, настрой обучающихся на учебную деятельность, предмет и тему занятия (с учетом реальных особенностей класса, с которым работает педагог).</li> </ul>
2	<p><b>Опрос обучающихся по заданному на дом материалу, включающий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение целей, которые педагог ставит перед учениками на данном этапе занятия;</li> <li>• определение целей и задач, которых педагог хочет на данном этапе занятия;</li> <li>• описание методов, способствующих решению поставленных целей и задач;</li> <li>• описание критериев достижения целей и задач данного занятия;</li> <li>• определение возможных действий педагога в случае, если ему или обучающимся не удастся достичь поставленных целей;</li> <li>• описание методов и критериев оценивания ответов, обучающихся в ходе вопроса.</li> <li>• описание методов мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе опроса;</li> <li>• описание методов и критериев оценивания ответов, обучающихся в ходе опроса.</li> </ul>
3	<p>Объяснения нового учебного материала. Данный этап предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановку конкретной учебной цели перед обучающимися (какой результат должен быть достигнут обучающимися на данном этапе урока);</li> <li>• Определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия;</li> <li>• Изложение основных положений нового учебного материала, который должен быть освоен обучающимися;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>описание критериев определение уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому педагогом учебного материала</li> </ul>
4	<p><b>Использование здоровьесберегающих технологий</b></p> <p><b>Закрепление нового учебного материала</b>, предполагающее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>постановку конкретной учебной цели перед обучающимися (какой результат должен быть достигнут обучающимися на данном этапе занятия)</li> <li>определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия;</li> <li>описание критериев, позволяющих определить степень усвоения воспитанниками нового учебного материала.</li> </ul>
6	<p><b>Задание на дом</b>, включающее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>постановку целей для самостоятельной работы обучающихся (что должны сделать воспитанник в ходе выполнения домашнего задания);</li> <li>определение целей, которые хочет достичь педагог, задавая задание на дом;</li> <li>определение и разъяснение обучающимся критериев успешного выполнения домашнего задания</li> </ul>
7	<p><b>Рефлексия.</b></p>

9. *Методические и дидактические материалы* – дидактические пособия (рабочие тетради, инструкционные, технологические карты), основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники упражнений, контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов, таблицы).

### 2.3. Формы аттестации.

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольно-переводные нормативы, тестирование, показательные выступления и соревнования. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится входная диагностика (тестирование) для выявления уровня умений и навыков. Также проводится промежуточная аттестация по итогам изучения разделов и тем программы. Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года.

Для учащихся младшего школьного возраста: беседа, викторина, игра, интеллектуальная игра, конкурс, контрольная работа, кроссворд, олимпиада, путешествие, сдача спортивных и туристских нормативов, соревнование, тестирование, устный журнал;

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту и должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** – аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** – контрольная работа открытое занятие, отчет итоговый, праздник, соревнование.

#### **Формы контроля.**

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей,

определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

**Оценочные материалы.** Контрольные нормативы даны в приложении к программе.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником 1 раз в год.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

## 2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009

2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998 — № 2

3 А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992

4 Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998

5 Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999

6 Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000

7 О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

8 О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

9 Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992

Для родителей:

1 Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000

2 Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999

3 Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005

4 Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001

Для обучающихся:

1 В.М.Богущас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997

2 Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999

3 Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999

4 Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999

5 Богущас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богущас. — М., 2004

6 Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.

7 Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина.— М., 1994

**Календарный учебный график**

Уровень стартовый год обучения 2023-2024 группа \_\_\_\_\_

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май											
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36								
Кол-во часов в неделю	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Кол-во часов в месяц	4				4				4				4				4				4				4				4															
Аттестация/формы контроля	Входная диагностика								Опрос				Опрос				Тестирование								Турнир								Турнир								Итоговое тестирование			
<b>Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов на одну группу</b>																																												

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы.

##### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

###### **Упражнения для сдачи нормативов**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол-во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол-во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол-во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

###### **Критерии текущего контроля** успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ–спин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

##### **Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ n/n</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.

9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

**Карта учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся**

Параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевая трудности	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия;	1 – 3	Наблюдение
		- терпения хватает больше чем на ½ занятия;	4 – 7	
		- терпения хватает на всё занятие	8 - 10	
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне;	1 – 3	Наблюдение
		- иногда – самим ребенком;	4 – 7	
		- всегда – самим ребенком.	8 – 10	
<i>1.3. Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля);	1 – 3	Наблюдение
		- периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля);	4 – 7	
		- постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	8 – 10	
2. Поведенческие качества: <i>2.1. Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, - несамостоятелен, работает медленно и неувлеченно;	1 – 3	Наблюдение
		- ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью	4 – 7	
		- ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	8 - 10	
<i>2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).</i>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- Периодически провоцирует конфликты;	1 – 3	Тестирование: метод незаконченного предложения
		- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	4 – 7	
		- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	8 – 10	

2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	1 – 3 4 – 7 8 - 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	завышенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

### 3.2. Методические материалы

#### Примерный конспект занятия

Урок № \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Предмет:** дополнительное образование «Настольный теннис»

**Тема:** Обучение технике наката справа и слева. Совершенствование срезки слева и справа.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических способностей для освоения техники наката справа, слева.
- развитие координации движений, общей выносливости, быстроты, ловкости.
- выработать дисциплинированность и трудолюбие;
- научить основным навыкам работы в команде.

**Оборудование:** ракетки, мячи, стол для настольного тенниса.

#### Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15мин)			
1	Построение, сообщение задач занятия.		

2	Ходьба и ее разновидности:		
3	А) на носках, руки вверх;		
4	Б) на пяточках, руки за головой;		
	В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;		
	Бег и его разновидности:		
	А) 4 шага лицом вперед;		
	Б) 4 шага приставными правым боком;		
	В) 4 шага приставными левым боком;		
	Г) 4 шага спиной вперед.		
	Игра “быстро соберись”. Две группы занимающихся выстраиваются в круг на обеих сторонах площадки и берутся за руки. По первому сигналу учителя играющие начинают бег против часовой стрелки. По второму сигналу все разъединяют руки и разбегаются. Игроки быстро добегают до ближайшей лицевой, боковой или центральной линии, касаются и возвращаются назад. Команде, быстрее выполнившей задание, начисляется очко.		
	Комплекс ОРУ без предметов:		
	1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.		
	2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.		
	3. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-мах руками вниз. 2-вверх.		
	4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1-поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.		
	5. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.		
	6. И.П. – О.С., руки за голову. 1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3- другой ногой. 4-И.П.		
	7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3- влево. 4-И.П.		
	8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.		
	Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.		
Основная часть (70мин)			
5	Повторение: набивание мяча на ракетке	5 мин	«Подача мяча
6	- ладонной стороной	5 мин	справа.»
7	-ладонь-тыл	10 мин	«Внимательно
8	-удар-подставка	10мин	смотрим за моими
9	Ознакомление:	2x10р.	действиями!»
10	- Назвать упражнение	2x20р	«Движения
11	- Показ упражнения	2x20р.	стараясь
	- Объяснение техники выполнения упражнения:	2x10р	выполнять
	И.П.: Необходимо принять правильную позу, стать у левого(правого) угла стола, максимально комфортно расставить ноги на ширине плеч, в игровой руке ракетке в другой – мяч лежит на открытой ладони.	10 мин	технично!»
	1. Сгибая ноги в коленях, затем разгибаем и делаем подброс мяча минимум на 15 см.	10 мин	«Данное
	2. Делаем удар ракеткой по мячу.	20 мин	упражнение
			применяется во
			время
			тренировочного
			процесса у

	<p>Мяч должен коснуться своей половины стола и перелетев через сетку соперника. После удара по мячу обучающийся возвращается в игровую стойку. Соперник должен выполнить прием мяча, вернув его ударом ракеткой на сторону соперника.</p> <p>Указать какое влияние оказывает данное упражнение</p> <p>Обучение технике наката мяча справа и слева:</p> <p>А) имитация наката справа и слева;</p> <p>Б) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу;</p> <p>Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя;</p> <p>Д) накат справа направо и слева налево в парах.</p> <p>Совершенствование срезки слева и справа:</p> <p>А) срезка слева с подброшенного мяча на стол;</p> <p>Б) то же справа;</p> <p>В) срезка слева налево в парах;</p> <p>Г) срезка справа направо в парах;</p> <p>Д) игра “треугольник” срезкой слева и справа в парах.</p> <p>Двухсторонняя игра на результат (из одной партии)</p>		<p>теннисистов, направлена на развитие координации, ловкости и скорости реакции на движущийся объект и способствует укреплению мышц плечевого пояса.»</p> <p>Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног</p> <p>Выполнить упражнение над столом, обратить внимание на движение ног</p> <p>Один выполнил срезку слева, а второй поочередно слева и справа</p> <p>Победители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево</p>
<b>Заключительная часть (5мин)</b>			
1	Медленный бег. Ходьба.	1мин	Выполнить упражнения под счет и по звуковому сигналу (хлопку)
2	Упражнения на координацию:	3мин	
1	1 ВАРИАНТ	1мин	
3	1-правая рука на пояс		
1	2-левая рука на пояс		
4	3-правая рука к правому плечу		
	4-левая рука к левому плечу		
	5-правая рука вверх		
	6-левая рука вверх		
	8-9-два хлопка над головой		
	10-16 то же в обратном направлении		
	2 ВАРИАНТ-то же в шаге		
	3 ВАРИАНТ- то же в прыжке		
	Подведение итогов занятия.		

Урок № \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Предмет:** внеклассное мероприятие «Турнир по настольному теннису»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- популяризация настольного тенниса.
- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой.
- улучшение спортивно-массовой работы среди школьников.
- выявление сильнейших теннисистов среди обучающихся МБОУ «Зерновская средняя школа»

**Оборудование:** теннисный стол, ракетки, теннисный шарик, памятка для игрока.

**Ход мероприятия**

*Перед началом мероприятия звучат песни о спорте, команды участников соревнований, гости, болельщики строятся по периметру зала)*

**1. Ведущий:** Дорогие друзья! Уважаемые гости! Сегодня в нашей школе проводится турнир по настольному теннису среди обучающихся 8-х классов. Мы рады приветствовать участников и гостей турнира.

-Участники, “Равняйся! Смирно!

- Участники, “Вольно!”. Турнир по настольному теннису считается открытым.

В соревнованиях принимают участие ребята 8 классов, давайте поприветствуем всех участников. Спортивные состязания помогут нам выявить самых ловких, смелых и умелых.

Соревнования проводятся согласно правилам игр в настольный теннис.

(Зачитываются права и обязанности участников соревнований)

**Ведущий:** Удачи вам, дорогие участники!

**2. Проведение турнира.**

**3. Ведущий:**

Вот и подводим мы итоги!

Какие б ни были они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни!

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших!

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжет поступков добрых лучик.

**Подведение итогов турнира, награждение.**

## Приложение

### Памятка игроку в настольный теннис

-Подачу подавать не спеши, сначала посмотри на соперника, оцени, какое мест у стола занимает «противник».

-Будь внимателен.

-В процессе игры ищи слабые стороны противника.

-Запоминай, какая у противника техника выполнения накатов, подрезок и нападающих ударов.

-Следи за передвижениями противника у стола.

-Отмечай сильные/слабые подачи.

-С соперником не спорь. По всем спорным вопросам обращайся к судье.

-Помни, что любая цель достижима.

-Верь в свои силы.

### **Права и обязанности участников соревнований.**

Участник соревнований обязан:

1. Строго соблюдать нормы поведения, быть вежливым по отношению к судьям, соперникам, зрителям.

2. Знать и точно соблюдать правила соревнований.
3. Начав соревнование, сыграть все предусмотренные встречи.
4. По окончании встречи поблагодарить рукопожатием соперника и судью.

**Участник соревнований не имеет права:**

5. Оспаривать решение судьи.
6. Своими действиями мешать судье и сопернику в проведении встречи.
7. Делать нетактичные замечания в адрес судей, соперников, зрителей.
8. Покидать игровую площадку до окончания встречи без разрешения судьи.

**Участник соревнований имеет право:**

9. Обращаться в ходе встречи к судье за разъяснением или просьбой.
10. Сделать кратковременный перерыв для приведения в порядок своего костюма, но только с разрешения судьи.
11. Просить вызова на площадку главного судьи для решения спорного вопроса.

**Права и обязанности ведущего судьи.**

12. Ведущий судья должен:
13. Руководить встречей, самостоятельно решая в соответствии с правилами вопросы, возникающие в ее ходе.
14. Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры.
15. Определять с участниками встречи до выхода к столу, кто и с какой стороны будет подавать.
16. Информировать участников и зрителей об условиях встречи, составе участников, их спортивной квалификации, принадлежности к спортивной организации и результатах игры; объявлять, кто первый подает.
17. Следить за правильностью выполнения подачи.
18. Следить за своевременной сменой сторон, а в парной встрече — и за правильностью изменения расстановки игроков.
19. Следить за помехами в игре, прерывая розыгрыш очка по своему усмотрению в случаях, предусмотренных правилами игры.
20. Вести счет всех партий, отмечая в протоколе результат, объявлять окончание каждой партии и окончание встречи.
21. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно или некорректно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече.

### 3.3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема урока	Содержание
1	<b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i></b>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).
2	<b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.</b>	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
3-6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с

		ловлей мяча («Мяч соседу»).
7-9	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
10-12	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
13-14	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
15	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
16-17	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
18	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».
19	<b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
20-24	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракавица», «Рыцарский бой»).
25-26	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
27-28	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).
29-30	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.
31-32	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
33-34	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в

		различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
35	Итоговое тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».
36	<u>Теория:</u> Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

### 3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с зам.директора по УВР (подпись)

### 3.5. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067735

Владелец Кулинич Светлана Владимировна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024