

Рассмотрена на заседании  
научно-методического совета  
МОУ Лицей г. Черемхово  
от 29.09.2023 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ Лицей г. Черемхово  
Приказ № 220 от 01.09.2023

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТеннисКласс»**

возраст обучающихся: 5-10 класс

Разработчик (и) программы:  
Сорокин Андрей Степанович,  
педагог дополнительного образования

г. Черемхово  
2023- 2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Направленность программы:** По направленности программа является физкультурно-оздоровительной, по степени авторства - модифицированной, рассчитана на 1 год. Дети приходят в объединения без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься физкультурной деятельностью. Блочная и разноуровневая система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс и начать понравившееся дело.

**Актуальность программы.** Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – 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 подачи, 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. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. 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. Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта в том, что в настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

**Новизна** программы в том, что она 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 школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные. Создает наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого учащегося с учетом его склонностей и способностей, приобретение им собственного практического опыта. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Программой предусмотрена возможность выбора учащимся заданий любого уровня сложности

**Адресат программы:** учащиеся 10-17 лет (5-10 класс)

**Уровень программы** –стартовый.

**Объем и срок реализации программы:**

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 1 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 2 часа

Количество часов в год – 68 часов

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное (игровая, в парах)

**Форма организации занятий:** Беседы, лекции, тренировочные занятия; посещение, участие и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов.

**Особенности набора обучающихся:** на обучение зачисляются все желающие заниматься по программе в возрасте 12 - 15 лет

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**ЦЕЛЬ** - Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### ЗАДАЧИ:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- 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;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

### Прогнозируемые результаты

#### 1.1. Личностные результаты:

- 1) сформированность навыков общения и сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения сделать выбор, как поступить в той или иной ситуации, опираясь на правила взаимодействия, не создавая конфликты и находя выходы из спорных ситуаций;
- 2) развитость самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и результат своей деятельности на основе представлений нравственных норм;
- 3) способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей, развитость этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

#### Метапредметные результаты:

##### Познавательные

- 1) сформированность умения работать с информацией: *находить ответы* на вопросы, используя различные информационные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;
- 2) сформированность умения перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате самостоятельной работы и совместной работы всей группы;
- 3) сформированность умения перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры;
- 4) сформированность умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

##### Коммуникативные:

- 1) овладение умением взаимодействовать, совместно определяя общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 2) сформированность готовности донести свою позицию до других и признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать

свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

3) сформированность навыка учебного сотрудничества, умения договариваться о правилах общения и поведения и следовать им при совместной работе по решению поставленной задачи.

#### **Регулятивные:**

1) сформированность умения *определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью педагога, *проговаривать* последовательность действий, *высказывать* своё предположение (версию), *работать* по плану, *отличать* верно выполненное задание от неверного, *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей;

2) сформированность умения решать учебно-познавательные задачи, анализировать и корректировать свою деятельность, определять возможные риски;

3) становление развитых форм самосознания, самооценки и самоконтроля.

#### **Планируемые результаты по направленности (профилю) программы:**

1) овладение различными приемами техники и тактики игры настольного тенниса;

2) овладение навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

3) сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

4) улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

## **2.2 Содержание разделов программы**

### **1. Вводная часть. (3 часа).**

#### ***1.1. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (1 часа).***

Вводное занятие. Беседа на тему: Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Правила работы в кружке. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис. Рефлексия

#### ***1.2. Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности (1 часа).***

Беседа на тему: Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. Рефлексия.

#### ***1.3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч) (1 час).***

Занятие беседа. Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу. Рефлексия.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (20 час).**

#### ***2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. (2 часа).***

Практическое занятие с элементами беседы, игры. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола. Рефлексия

#### ***2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (2 часа).***

Занятие-тренировка, с элементами беседы. Позиция игрока во время игры у стола для

настольного тенниса и его передвижения во время игры. Рефлексия

**2.3. *Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. (1 час).***

Тренировочное занятие. Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному). Рефлексия.

**2.4. *Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (1 час).***

Тренировочное занятие. Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах. Рефлексия.

**2.5. *Подвижная игра: «Третий лишний». (2 часа).***

Практическое занятие - игра. Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении. Рефлексия.

**2.6. *Подвижная игра: «Салки». (2 часа).***

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

**2.7. *Подвижная игра: «Один против всех». (2 часа).***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

**2.8. *Подвижная игра: «Круговая». (2 часа).***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

**2.9. *Подвижная игра: «Воздушный мяч». (2 часа).***

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

**2.10. *Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. (2 часа).***

Практическое занятие, игра. Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

**2.11. *Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). (2 часа).***

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

**3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (15 часов).**

**3.1. *Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. (1 час).***

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

**3.2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (1 час).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

**3.3. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа. Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость. Рефлексия

**3.4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. (2 часа).**

Тренировочное занятие с элементами беседы. Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара. Рефлексия.

**3.5. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость. Рефлексия.

**3.6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (1 час).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара. Рефлексия.

**3.7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (2 часа).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара. Рефлексия.

**3.8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. (2 часа).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам. Рефлексия.

**3.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. (2 часа).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам. Рефлексия

**4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (14 часов).**

**4.1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. (1 час).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара. Рефлексия

**4.2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с**

*передвижением вдоль стола. (2 часа).*

Тренировочное занятие с элементами беседы. Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога. Рефлексия.

**4.3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость. Рефлексия.

**4.4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. (1 час).**

Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа. Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара. Рефлексия.

**4.5. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).**

Тренировочное занятие. Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость. Рефлексия.

**4.6. Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (1 час).**

Тренировочное занятие с элементами беседы. Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

**4.7. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (1 час).**

Тренировочное занятие. Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

**4.8 Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. (2 часа).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам. Рефлексия

**4.9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. (2 часа).**

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам. Рефлексия

## **5. Поддача мяча в настольном теннисе. (4 часа).**

**5.1. Поддача мяча без вращения. (2 часа).**

Тренировочное занятие. Выполнение поддачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

**5.2. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. (2 часа).**

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом). Рефлексия



**6. Соревновательная деятельность. (10 часов).**

**6.1. *Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. (2 часа).***

Практическое занятие с элементами беседы. Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

**6.2. *Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (8 часов).***

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе). Рефлексия

**7. Подведение итогов за год. Сдача нормативов. (2 часа)**

Практическое занятие. Проведение итогового тестирования, сдача нормативов по программе.

**1. Содержание программы**

**1.1. Учебно-тематическое планирование**

№ п\п	Название разделов, тем	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Вводная часть.</b>	<b>3</b>
1.1.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1
1.2.	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1
1.3.	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)	1
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2
2.2.	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2
2.3.	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа	1
2.4.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1
2.5.	Подвижная игра: «Третий лишний».	2
2.6.	Подвижная игра: «Салки».	2
2.7.	Подвижная игра: «Один против всех».	2
2.8.	Подвижная игра: «Круговая».	2
2.9.	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	2

2.10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса	2
2.11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2
<b>3</b>	<b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>	<b>15</b>
3.1.	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1
3.2.	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1
3.3.	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2
3.4.	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	2
3.5.	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2
3.6.	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1
3.7.	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	2
3.8.	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2
3.9.	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	2
<b>4</b>	<b>Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>	<b>14</b>
4.1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1
4.2.	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2
4.3.	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2
4.4.	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1
4.5	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	2
4.6.	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1
4.7.	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1

4.8.	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	2
4.9.	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	2
<b>5</b>	<b>Подача мяча в настольном теннисе.</b>	<b>4</b>
5.1.	Подача мяча без вращения.	2
5.2.	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2
<b>6</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>	<b>10</b>
6.1.	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2
6.2.	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису	8
<b>7</b>	<b>Подведение итогов за год. Сдача нормативов.</b>	<b>2</b>
	Итого:	68

### Условия реализации программы

#### 4.1. Материально-техническое оснащение программы

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
Инструктивные карты, карты – памятки, карты индивидуальных результатов, таблицы, иллюстрации, схемы, подборка информационной и справочной литературы, диагностическая методика для определения знаний умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий, внеклассных мероприятий.	Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1 набор для настольного тенниса 2 шт. 2 стол для настольного тенниса 2 шт. 3 гимнастические скамейки 1 шт.

#### 4.2. Методическое обеспечение программы

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преэминентность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого

занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей*.

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

### **Методы обучения, используемые на занятиях кружка «Настольный теннис».**

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

На первых занятиях проводится входная диагностика (в форме анкетирования) для выявления запроса детей, их интересов и цели посещения объединения. В конце учебного года проводится анкетирование (мнение детей о работе в объединении) по результатам учебного года. Кроме того, входная и итоговая диагностика предусматривают заполнение педагогом карт результативности освоения образовательной программы, что позволяет определить уровень, на котором ребенку будет комфортно осваивать образовательную программу. В течение года отслеживается уровень достижений каждого учащегося, который фиксируется в индивидуальной карте учащегося. Результаты участия в конкурсах различного уровня вносятся в экран достижений в течение всего учебного года. Проверка полученных знаний, приобретенных навыков происходит в форме защиты учебно- исследовательской работы на фестивале проектов, конференциях. По результатам итогового фестиваля и данным экрана достижений дети получают, сертификаты, дипломы, грамоты на уровне учреждения. По результатам анализа данных текущего мониторинга, промежуточной диагностики и итоговых форм контроля педагог совместно

с ребенком и его родителями может рассматривать возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой уровень.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

### **Система оценивания планируемых результатов.**

Все баллы суммируются. Максимальный бал – 45.

#### **Оценка работы в целом (по уровням):**

в - повышенный уровень (35 - 45 баллов)

с – средний или базовый уровень (20 - 34 балла)

н - пониженный уровень (1 – 19 баллов)

Вид диагностических процедур	Образовательная форма	Цель, задачи (краткая характеристика)	Объект контроля	Инструментарий
Стартовый	Тест	Выявление уровня сформированности метапредметных, личностных УУД, предметных знаний	Оценка предметных знаний, метапредметны, личностных УУД	Контрольные задания, педагогическое наблюдение
Промежуточный	Тест	Контроль промежуточных результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов (по уровням)	Контрольные задания, педагогическое наблюдение
Итоговый	Тест	Контроль результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов за год (по уровням)	Контрольные задания, педагогическое наблюдение

По направленности программы				
5.1	Общая физическая подготовка	выполняет задание правильно на 85% – 100%	3	Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	
5.2	Специальная физическая подготовка	выполняет задание правильно на 85% – 100%	3	Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	
5.3	Теоретические знания по программе	выполняет задание правильно на 85% – 100%	3	Контрольные задания
		выполняет задание правильно на 50%– 85%	2	
		выполняет задание правильно на 10% – 50%	1	
		выполняет задание правильно на 0% – 10%	0	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Список литературы для педагога

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. 2000
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М, Просвещение 2002
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М Просвещение, 2004
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М. Просвещение, 2002.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.: РГАФК, 2007год.
8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Просвещение, 2009.
9. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Просвещение, 2004 год.

### Список литературы для детей и родителей

1. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.: ФиС 2008.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.: ФиС 2001.
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.: ФиС 2002.
5. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 2002.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 2004.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы — Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,2010.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 2000 г.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.: Просвещение 2000 г.
10. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Дрофа. 2000г.