

Управление образования администрации
Гурьевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «2» сентября 2020 г

Утверждаю:
Директор МБУ ЦОТЦТ
В. В. Булатова
«2» сентября 2020 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Первые шаги игры в настольный теннис»
(модифицированная)

Форма обучения: очная

Возраст учащихся – 7 - 18 лет
Срок реализации — 1 год
Разработчик – Баталов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

Гурьевский муниципальный округ
2020 год

Разработчик: Баталов А.С. – педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества» города Гурьевска.

Баталов А. С. Первые шаги игры в настольный теннис [Текст]: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / А. С. Баталов/ - Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2020. - 34 с.

Программа «Первые шаги игры в настольный теннис» реализуется в МБУ ДО «Центр детского творчества» с 2016 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Первые шаги игры в настольный теннис" предполагает развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом. После обучения по программе "Первые шаги игры в настольный теннис" учащиеся могут начать обучаться по программе «Техника и тактика игры настольный теннис».

Программа адресована педагогам дополнительного образования, реализующим занятия в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Содержан

Раздел I. Комплекс основных характеристик.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	11
1.4. Планируемые результаты.....	20
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации.....	24
2.4. Оценочные материалы.....	25
2.5. Методическое обеспечение.....	26
Список литературы.....	30
Приложение.....	31

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Первые шаги игры в настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- *Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;*
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского творчества»;
- Положение о дистанционном обучении в МБУ ДО «Центр детского творчества»;

- Правилами персонифицированного финансирования.

Настольный теннис - это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Настольный теннис - это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие.

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.

При разработке данной программы использовались авторские программы С.И. Пивкиной «Настольный теннис», П.Н. Майданского «Обучение юных искусству тенниса».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги игры в настольный теннис» (далее Программа) реализует *физкультурно-спортивную направленность*.

Уровни, модули освоения Программы:

Уровень – *ознакомительный, первый модуль обучения* (на данном этапе обучения у учащихся формируется и поддерживается интерес к занятиям настольным теннисом, развиваются основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса);

Уровень *стартовый, второй модуль обучения* (изучаются основные приемы техники игры и тактические действия, продолжают развиваться основные физические способности, прививается навык соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса).

Актуальность программы «Первые шаги игры в настольный теннис» связана с необходимостью современного подхода к физическому воспитанию, формированию здорового образа жизни, приобщением учащихся к спорту. Здоровье сбережение это одно из основных требований организации досуга в образовательных учреждениях в современных

условиях. Реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определен популярностью, доступностью, широкой распространенностью и востребованностью среди учащихся и родителей, как одно из средств формирования спортивно активной личности и реализации потребностей в занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность создания данной дополнительной образовательной программы «Первые шаги игры в настольный теннис» состоит в том, что в совместной деятельности педагога с учащимися, создаются оптимальные условия для общего физического развития, специальной подготовки для игры в настольный теннис, освоения базовых технических и тактических приёмов и правил игры. Осуществляется укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, приобщение учащихся к здоровому образу жизни через занятия физическими упражнениями.

Игры, особенно спортивные, являются эффективным средством физического воспитания. Спортивные игры, в частности, настольный теннис, в значительной степени, восполняют недостаток движения, а также предупреждают умственное переутомление и способствуют повышению работоспособности учащихся.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества учащихся: 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 учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительная особенность Программы «Первые шаги игры настольный теннис» является введение в программу русских народных игр, как дополнительного средства для общего физического развития, воспитания нравственных и патриотических качеств учащихся, также Программа направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств.

Адресат Программы

Программа предназначена учащимся 7-18 лет. Учащиеся организуются в учебную группу постоянного состава не более 15 человек.

На обучение по Программе принимаются как девочки, так и мальчики, не имеющие медицинских противопоказаний (принимаются при наличии справки о медицинском заключении врача). Такие критерии отбора, как координация (ловкость, управление телом), скорость передвижения не являются препятствием для зачисления в творческое объединение. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

После обучения по Программе «Первые шаги игры в настольный теннис» учащийся может перейти на следующий этап обучения по

Программе «Техника и тактика игры в настольный теннис», либо закончить обучение по данной Программе.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель первого модуля обучения Программы - ознакомительный (64 часа): является создание условий для развития специально-физических качеств, личностных качеств, знакомство с техникой игры в настольный теннис.

Для достижения цели предполагается решить следующие задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- дать основы специальной физической подготовки;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить техникам игры в настольный теннис - удары, подачи, сочетание подач.

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции);
- развить специальные двигательные качества (упражнения с предметами, упражнения на снарядах, бег, ходьба), позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

Воспитательные:

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни (гигиена, закаливание, спортивный массаж);
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Цель второго модуля обучения Программы - стартовый (80 часов): является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом. Обучение детей основным техническим, тактическим приёмам.

Для достижения цели предполагается решить следующие *задачи*:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- дать основы специальной физической подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить техникам игры в настольный теннис- игры на счет, парная игра, сочетание подач.
- обучить тактикам игры в настольный теннис - выбор тактики игры, выбор игровой игры, определение темпа игры, направления ударов;
- изучить тактические комбинации.

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (тактическое мышление; память, внимание);
- развивать физические способности (координацию движений, скорость, выносливость, быстроту реакции);
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;

Воспитательные:

- формировать потребность в самоорганизации и в здоровом образе жизни;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

1.3. Содержание Программы

Учебно-тематический план

Программы «Первые шаги игры в настольный теннис»

Первый модуль (уровень - ознакомительный)

Срок обучения 4 месяца (64 часа)

№	Наименование разделов, подразделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	I. Общая физическая подготовка	26	8	18	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	1	3	Наблюдение
1.3	Упражнения с предметами	4	1	3	Наблюдение
1.4	Ходьба и бег	2	1	1	Наблюдение
1.5	Упражнения с теннисным или хоккейным мячом	4	1	2	Наблюдение
1.6	Упражнения на снарядах	2	1	1	Наблюдение
1.7	Гигиена закаливания, режим и питание спортсмена	2	1	1	Наблюдение
1.8	Основы спортивного массажа	2	1	1	Наблюдение
1.9	Итоговая работа по разделу	4		4	Сдача нормативов
	II. Техника	38	4	34	
2.1	Способы держания ракетки	6	1	5	Наблюдение
2.2	Удары	8	1	7	Наблюдение
2.3	Подачи	8	1	7	Наблюдение
2.4	Сочетание ударов	8	1	7	Наблюдение
2.5	Итоговая работа по разделу	8		8	Зачет
	Всего часов:	64	12	52	

**Содержание учебно-тематического плана
Программы «Первые шаги игры в настольный теннис»
Первый модуль обучения 4 месяца (64 часа)**

Раздел I. Общая физическая подготовка (26 часов)

Тема 1.1 Вводное занятие (2 часа)

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Характеристика настольного тенниса как вида спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь и оборудование.

Практическая работа

Знакомство со спортивным инвентарем и оборудованием.

Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Техника упражнений для рук и плечевого пояса.

Практическая работа

Выполнение упражнений для туловища. Выполнение упражнений для ног.

Тема 1.3 Упражнения с предметами (4 часа)

Техника упражнений с короткой скакалкой.

Практическая работа

Выполнение прыжков вдвоем, втроем. Отработка прыжков с длиной скакалкой: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах без поворота.

Тема 1.4 Ходьба и бег (2 часа)

Техника ходьба в различном темпе.

Практическая работа

Выполнение ходьбы на носках, пятках, крестным шагом, высоко поднимая ноги, выпадами, приставными шагами. Отработка бросков и ловля различных мячей во время бега.

Тема 1.5 Упражнения с теннисным или хоккейным мячом (4 часа)

Техника бросков и ловли из положения, стоя, сидя, лежа, одной или двумя руками.

Практическая работа

Выполнение ловли мяча, отскочившего от стенки. Отработка перебрасывания мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.

Тема 1.6 Упражнения на снарядах (2 часа)

Техника упражнений на гимнастической стенке.

Практическая работа

Выполнение упражнений на канате, шесте, лестнице. Выполнение упражнений на бревне и скамейке. Отработка гимнастического прыжка через планку или веревку.

Тема 1.7 Гигиена, закаливание и режим питания (2 часа)

Понятие режима дня. Соблюдения режима питания и питьевого режима. Соблюдение гигиены сна, уход за кожей, волосами, ногтями. Соблюдение гигиены полости рта, уход за ногами.

Практическая работа

Выполнение водных процедур. Соблюдение гигиены одежды и обуви.

Тема 1.8 Основы спортивного массажа (2 часа)

Общее понятие о спортивном массаже.

Практическая работа

Отработка основных приемов массажа. Отработка техники самомассажа. Противопоказания к массажу.

Тема 1.9 Итоговая работа по разделу (4 часа)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий. Сдача нормативов. Занесение результатов в тестовые таблицы.

Раздел II. Техника (38 часов)

Тема 2.1 Способы держания ракетки (6 часов)

Техника специальной гимнастики для пальцев.

Практическая работа

Отработка европейского способа. Отработка японского способа держания ракетки. Отработка китайского способа держания ракетки.

Тема 2.2 Удары (8 часов)

Техники толчка тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.

Практическая работа

Отработка подачи «подставками» слева без вращения мяча. Отработка «наката» слева против «подставки» без вращения мяча. Отработка «наката» слева против несильной «подрезки» с вращением мяча. Отработка «наката» справа против несильного «наката» с верхним вращением мяча.

Тема 2.3 Поддачи (8 часов)

Техника поддачи толчком слева без вращения мяча.

Практическая работа

Выполнение поддачи ударом справа без вращения мяча. Выполнение поддачи слева с вращением мяча. Выполнение поддачи слева с «подрезкой» мяча, вниз, на середину стола, затем по диагонали и по прямой.

Тема 2.4 Сочетание ударов (8 часов)

Техника ударов «накатами» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.

Практическая работа

Выполнение ударов «накатами» слева и справа поочередно против «подрезки» с вращением мяча. Выполнение ударов «накатами» слева и справа против контратак с вращением мяча.

Тема 2.5 Итоговая работа по разделу (8 часов)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий.

**Учебно-тематический план Программы
«Первые шаги игры в настольный теннис»**

Срок обучения 6 месяцев (96 часов)

Второй модуль (уровень стартовый)

№	Наименование разделов, подразделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	I. Техника	32	3	29	
1.1	Игра на счет	8	1	7	Наблюдение
1.2	Парная игра	8	1	7	Наблюдение
1.3	Специальные упражнения	8	1	7	Наблюдение
1.4	Итоговая работа по разделу	8		8	Одиночная игра на счет
	II. Тактика	64	5	59	
2.1	Выбор тактики игры	8	1	7	Наблюдение
2.2	Выбор игровой зоны	8	1	7	Наблюдение
2.3	Определение темпа игры	8	1	7	Наблюдение
2.4	Направление ударов	8	1	7	Наблюдение
2.5	Изучение тактических комбинаций	26	1	25	Наблюдение
2.6	Итоговая работа по разделу	6		6	Зачет
	Всего часов:	96	8	88	

Содержание учебно-тематического плана
Программы «Первые шаги игры в настольный теннис»
Второй модуль обучения (6 месяцев, 96 часов)

Раздел I. Техника (32 часов)

Тема 1.1 Игра на счет (8 часов)

Правила нападения против защиты «подставами» и «подрезками».

Практическая работа

Отработка нападения против контрнападения. Отработка игры одного против пяти.

Тема 1.2 Парная игра (8 часов)

Техника парной игры между мальчиками, девочками, между смешанными парами.

Практическая работа

Отработка игры в «крутиловку» с участием от трех до пяти человек.

Тема 1.3 Специальные упражнения (8 часов)

Техника упражнений с мячом и ракетой без стола. Ознакомление с правилами игры. Демонстрация новейших типов ракет.

Практическая работа

Отработка упражнений у тренировочной стенки. Отработка имитационных упражнений у зеркала. Выполнение игры и эстафеты с мячом и ракетой для овладения основными элементами атакующей и контратакующей техникой. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. «Чеканка». Показ хорошей игры между нападающим и защитником.

Тема 1.4 Итоговая работа по разделу (8 часов)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий.

II Раздел. Тактика (64 часа)

Тема 2.1 Выбор тактики игры (8 часов)

Техника нападения.

Практическая работа

Выполнение контрнападения. Выполнение защиты с переходом в нападение. Отработка защиты с применением одиночных атакующих ударов. Выполнение защиты в ближайшей зоне «подставками» и «свечей». Отработка ударов слева в броске по укороченному мячу.

Тема 2.2 Выбор игровой зоны (8 часов)

Правила ближней зоны, средней зоны, дальней зоны.

Практическая работа

Отработка переходов. Соблюдение выбора зоны при одиночной игре. Соблюдение выбора зоны при парной игре. Соблюдение зоны при игре с атакующим. Соблюдение выбора зоны при нападении и защите.

Тема 2.3 Определение темпа игры (8 часов)

Техника определения быстрого, среднего, замедленного, попеременного темпа.

Практическая работа

Соблюдение темпа игры при защитных действиях, нападении. Соблюдение темпа игры против атакующего. Соблюдение темпа в одиночной игре.

Тема 2.4 Направление ударов (8 часов)

Техника направления ударов по прямой, по диагонали, на левый угол или на правый угол стола.

Практическая работа

Соблюдение направления ударов в соперника.

Тема 2.5 Изучение тактических комбинаций (26 часов)

Правила изучения тактических комбинаций: атакующего против защитника, атакующего против атакующего, защитника против защитника.

Практическая работа

Отработка тактики игры против играющего левой рукой.

Тема 2.6 Итоговая работа по разделу (6 часов)

Правила выполнения итоговой проверочной работы.

Практическая работа

Выполнение заданий. Зачет.

1.4. Планируемые результаты

В результате прохождения программного материала учащиеся, как правило:

1 модуль:

знают:

- основные знания и термины игры в настольный теннис;
- историю настольного тенниса и его роль в современном обществе;
- правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

умеют, владеют:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ);
- останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.

2 модуль:

знают:

- основные навыки двигательных способностей, присущие игре «Настольный теннис».
- основы техники и тактики ведения игры;
- основные виды ударов и подач.

умеют, владеют:

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

В течение всего периода обучения (два модуля), также получают развитие такие качества учащихся, как:

- доброта, отзывчивость и внимание к окружающим людям;
- культура общения, чувства коллективизма и взаимопомощи;
- усердие, терпение, трудолюбие, самоорганизация.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – не позднее 15.09.

Продолжительность учебного года – 40 недель, 10 месяцев (1 модуль – 4 месяца; 2 модуль -6 месяцев).

2. Календарь занятий

Года обучения	1 модуль	Количество во недель образовательного процесса	Праздничные дни	2 модуль	Количество во недель образовательного процесса	Праздничные дни	Летние каникулы	Всего в год
1 год обучения	не позднее 15.09 – 31.12.	16 недель		не позднее 09.01 – не позднее 31.05	24 недель	Январь: 01,02,03, 04,05,06, 07,08 Февраль : 23 Март:08 Май:01, 09	с - не позднее 01.07до 31.08	40 недель

Продолжительность академического часа групповых занятий – 40-45 минут, для учащихся младшего школьного возраста – 30 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 10 минут.

2.2. Условия реализации Программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами Программой. Количество инвентаря определяется из расчёта участия всех детей в процессе занятий.

Для успешной реализации данной программы созданы следующие материально-технические условия:

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации Программы используются:

- спортивный зал, предназначенный для проведения спортивных игр; оснащённый оборудованием и инвентарём для настольного тенниса.

1. спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- хоккейные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 2-4 штуки;
- теннисные столы - 7 штук;
- сетки для настольного тенниса –7 штук;
- гимнастические маты – 2 штуки;
- табло для подсчёта очков.

Кадровые условия реализации Программы:

Педагог дополнительного образования творческого объединения учащихся реализующий данную Программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает высшим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по настольному теннису;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности

учащихся;

- умеет видеть и раскрывать творческие, физкультурно-спортивные способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения результативности освоения Программы разработаны различные формы контроля, фиксации и демонстрации результатов учащихся, которые отражают достижения цели и задач Программы.

Оценка эффективности обучения по Программе «Первые шаги игры настольный теннис» проводится систематически в течение года посредством следующих способов и форм проверки: одиночная игра на счёт; тестирование; соревнования по настольному теннису и др.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: анкетирование, диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущий контроль осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме зачетов, товарищеских встреч, соревнований. Итоги заносятся в протокольные таблицы (*Приложение 1*).

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
----------------------------------	--	--

	результатов	
Опрос, анкетирование, беседа Теоретический опрос, опрос на знания терминов, зачетные упражнения	Журнал посещаемости Аналитический	Аналитические справки, протокольные таблицы (Приложение 1).
Контрольные игры	Наблюдение	Аналитические справки, протоколы соревнований, игр
Сдача нормативов – зачет, соревнования, товарищеские встречи	Наблюдение	Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, товарищеских встреч фото, отзывы детей, родителей, протокольные таблицы (Приложение 1).

2.4. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение Программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе учащихся определяется по таблице (Приложение 2).

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования, выполнение тестовых заданий.

Оценка: результативности освоения Программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений.

В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

2.5. Методическое обеспечение

Программа рассчитана на 10 месяцев. Общая продолжительность обучения учащихся в объединении равна 160 часов, в том числе:

1 модуль обучения – 64 часа;

2 модуль обучения -96 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги игры в настольный теннис» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

При проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные *формы работы*.

На занятиях используются различные методы организации занятий.

Метод по способу подачи материала:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (демонстрация правил и техники игры);
- практический (выполнение игровых упражнений, отработка тактических навыков, является основной формой работы)

Метод по характеру деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Занятия построены на основных дидактических принципах:

- доступности (от простого, к сложному);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;

- принцип разнообразия форм обучения;

Программа (два модуля) состоит из разделов:

Раздел: Общефизическая подготовка.

Раздел: Техника.

Раздел: Тактика.

Каждый раздел имеет определённую цель.

№	Название раздела	Цель раздела
I	Общефизическая подготовка.	Развитие общефизических и специально-физических качеств, необходимых для освоения игры в настольный теннис.
II	Техника.	Обучение детей основным техническим приёмам.
III	Тактика.	Обучение детей основным тактическим приёмам.

Теоретический материал Программы вводится в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические навыки и умения игры в теннис (техника и тактика) отрабатываются в процессе выполнения специальных упражнений.

Введение в Программу подвижных народных игр вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Сочетание упражнений на общефизическую подготовку учащихся с подвижными народными играми стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Планирование и проведение учебных занятий проводятся в соответствии с требованиями к здоровьесбережению: выполнение санитарно-гигиенических требований, создание психологической комфортности, создание условий для реализации коммуникативных навыков учащихся, дозирование физической нагрузки в течение занятия.

Это способствует формированию у учащихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Рефлексивные и коммуникативные умения и навыки развиваются при подведении итогов занятия.

Для стимулирования творческой, физкультурно-спортивной деятельности на занятиях используются методы стимулирования интереса к учению: создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к достижениям учащихся, индивидуальный подход.

Ниже приведенная таблица представляет собой систематизацию форм занятий, основных приемов и методов, дидактического материала, технического оснащения занятий и форм подведения итогов по каждому разделу программы.

Форма занятий	Основные методы и приёмы	Дидактический материал и техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
Раздел. Общездоровье			
Раздел. Общездоровье			
Практическое занятие; Игра;	Показ; Практическое выполнение упражнений; Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; элементы акробатики, упражнения на снарядах, подвижные игры и эстафеты.	Тестирование; Задания, упражнения; Скакалки, гимнастические палки, теннисный или хоккейный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая стенка, брусья, канат, шведская лестница, бревно, скамейка, кольца, трамплин.	Сдача нормативов Занесение в протокольную таблицу <i>(Приложение 1)</i>
Раздел. Техника			
Комбинированное занятие;	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения;	Задания, упражнения, DV-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки.	Одиночная игра на счёт

Практическое занятие.	Просмотр DVD-записей; выполнение специальных упражнений.		
Раздел. Тактика			
Комбинированное занятие; Практическое занятие.	Наглядные (демонстрация, показ); Практические упражнения.	Задания, упражнения, схемы. DVD-диски, телевизор, мячи, столы, ракетки.	Зачет Занесение в протокольную таблицу <i>(Приложение 1)</i>

Метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные - отслеживаются на протяжении всего обучения по Программе через наблюдение за учащимися в разных моментах жизнедеятельности (игры, общение, выполнение обучающих упражнений, соревнования и т.д.).

Список литературы

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис [Текст] /А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 53с.
2. Балйшите, Л. От семи до...[Текст] /Л. Балйшите. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 50с.
3. Богушас, М.В. Играем в настольный теннис [Текст] /М.В. Богушас. – М.: Просвещение, 2000.- 65с.
4. Иванов, В.С. Теннис на столе [Текст] /В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 25с.
5. Кудряшов, В.А. Спортивные игры [Текст] /В.А. Кудряшов. – М.: Высшая школа, 2002.- 75с.
6. Корбут, Е.В. Теннис. Техника и тактика чемпионов [Текст] /Е.В. Корбут. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 45с.
7. Майдайский, П.Н. Обучение юных искусству тенниса [Текст] /П.Н. Майданский. – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 38с.
8. Ормай, Л. Современный настольный теннис [Текст] /Л. Ормай – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 57с.
9. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания [Текст] / Ю.И. Портных – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 85с.

Тестовые задания

Теннисные умения первого модуля обучения

Протокол тестирования «работа с мячом»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИ учащегося	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Теннисные умения

Протокол тестирования «удар срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИ учащегося	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Игра срезкой в паре учащийся- учащийся (количество отбитых ударов)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся- учащийся (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся- учащийся (количество отбитых ударов)	

Для проведения тестов «школа мяча» учащиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу

фиксируется. Далее учащиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тестовые задания

Теннисные умения

Протокол тестирования «удары срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре учащийся-учащийся (количество отбитых ударов)	
ФИ учащегося					

Контрольные нормативы (общефизические)

№	Вид упражнения	Возраст, юноши			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	55-5,55	45,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

№	Вид упражнения	Возраст, девушки			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Булатова Вероника Валерьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022