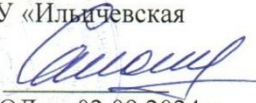


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильичевская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
Управляющий Совет
Протокол № 1 от 31.08.2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
МБОУ «Ильичевская СОШ»
Байкука А.Е. 

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ильичевская
СОШ»
Саломатов К.Г. 
Приказ № 40/8-ОД от 02.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Креницына
Марина Александровна, педагог
дополнительного образования

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Настольный теннис»
Автор-составитель программы, должность	Креницына Марина Александровна
Адрес реализации программы	МБОУ «Ильичевская СОШ»
Вид программы	– по уровню освоения – <i>базовый</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Вид деятельности	<i>согласно Приложению 3 данного Положения</i>
Срок реализации программы	1 год
Возраст детей	от 10 до 15 лет
Форма реализации программы	<i>групповая</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>школа</i>
Название объединения	«Настольный теннис»
Педагоги, реализующие программу	Креницына Марина Александровна

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273

«Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования учащихся»; муниципальных правовых актов; Устава, Лицензии МБОУ «СОШ №45 им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги на образовательную деятельность;

Рабочая программа секции дополнительного образования «Настольный теннис» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 10-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется

принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Направленность программы спортивно-оздоровительная

Вид программы: модифицированная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа разработана на основе Методического пособия Авторы Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: - ФиС. 2005.

Отличительные особенности программы Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 10 до 15 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в настольном теннисе.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность Настольный теннис — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в настольный теннис развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы возрастные особенности у подростков 14-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы 36 часов

Сроки программы программа рассчитана на 1 год

Режим занятий занятия проводятся 1 раз неделю

Формы обучения очная

Форма организации образовательной деятельности секция

Методы обучения; словесные, наглядные, практические

Формы проведения занятий: теоретические, практические

Состав группы, особенности набора постоянный

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и

морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Содержание программы

1 года обучения

№ п /	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	5	5		Опрос, анкетирование
2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:	23			Текущий контроль, соревнования
2.1.	общая и специальная физическая подготовка			12	
2.2.	основы техники и тактики игры			11	
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности	7			Диагностический
3.1.	контрольные испытания	4		4	
3.2.	соревновательная	3		3	

4.	Итоговое занятие	1		1	Открыто е занятие
	Итого	36	5	31	

Содержание учебного плана

Содержание программы 1 год обучения

Раздел основы знаний:

Вводное занятие: которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

1. *История развития обучение настольного тенниса.* В данном разделе изучается история происхождения и развития настольного тенниса в современном мире.

Раздел двигательные умения и навыки:

2. *Общая и специальная физическая подготовка,* направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. *Специальная физическая подготовка* – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальных для теннисистов как координация.

4. *Обучение и совершенствование техники различных подач и приемов мяча партнёру.*

5. *Тактика игры в настольный теннис* понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия теннисистов, выполняющих определенные игровые функции.

6. *Закрепление и зачётные сдачи* в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам– упражнения с мячом и ракеткой.

7. *Закрепление пройденных тем и применение их на практике* изученного материала и сдач контрольных нормативов проводятся учебные игры между собой.

8. *Товарищеские игры (соревнования)* в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по настольному теннису, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

9. *контрольные нормативы* сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

10. *Итоговое занятие* проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в настольный теннис;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
 - владеть основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

и/или

Метапредметные результаты: - освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание

в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

...

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

Календарный учебный график

№ учебной недели	Дата	Тема	Часы
1		Техника безопасности. Развитие координации. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Развитие координации. Жонглирование мячом. Хватки ракетки. Упражнения с мячом и ракеткой.	1

2		Тестирование бега на 30м с высокого старта прыжков в длину с места, метание мяча. Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча	1
3		Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1
4		Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры с элементами настольного тенниса Упражнения с мячом и ракеткой на месте. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Подвижные игры с элементами	1
5		Разновидности хватки «пером», «малые клещи. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Жонглирование мячом. Нагрузки на позвоночник. Избежание проблем возникновения сколиоза СФП Разновидности хватки «пером», «малые клещи.	1
6		Разновидности хватки «пером», «малые клещи. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Жонглирование мячом. Упражнения с ракеткой и мячом на месте, в движении. Отработка ударов справа, слева по мячу у стены. Жонглирование мячом.	1

7		Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, плеча, предплечья, ног, разворот туловища, форма замаха. Подвижные игры. Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук по отношению к туловищу,	1
8		Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение рук по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, плеча, предплечья, ног, разворот туловища, форма замаха. Подвижные игры. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в	1
9		Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Изучение техники простейших ударов: Многократное повторение простейших движений на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки. Общая специальная разминка. Жонглирование мячом. Упражнения с ракеткой и мячом.- удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Игра на столе. Подвижные игры, эстафеты.	1

10		ЧСС за 1 мин. Упражнения с ракеткой с мячом в движении – шагом, бегом с жонглированием. Изучение техники простейших ударов игра с партнером одним видом удара, а затем сочетание ударов справа, слева. Упражнения с ракеткой с мячом в движении – шагом, бегом с жонглированием. Изучение техники	1
11		Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Имитационные упражнения с передвижением влево-право-вперед-назад с выполнением ударных действий. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1
12		Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Разучивание и имитация подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и прямой с низкой траекторией и стабильностью. Подвижные игры. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Разучивание и имитация подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и прямой с низкой траекторией и стабильностью.	1
13		Летние виды спорта / Настольный теннис / История развития настольного тенниса. Коротко об игроках и командах, вошедших в историю настольного тенниса. СФП. Подвижные игры, эстафеты. Летние виды спорта / Настольный теннис / История развития настольного тенниса. Коротко об игроках и командах, вошедших в историю настольного	1

14		Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Имитационные упражнения с перемещением. Подвижные игры. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Имитационные упражнения с перемещением. Подвижные игры. Эстафеты.	1
15		Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Отработка атакующих ударов. Эстафеты с бегом, прыжками. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Отработка атакующих ударов. Эстафеты с бегом, прыжками.	1
16		Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1
17		Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1

18		Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой	1
19		Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Групповые игры: «Круговая», «Мельница» История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
20		Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1
21		Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Многократное повторение накатов, подрезов, подач. Многократное повторение накатов, подрезов, подач. Обучение правилам игры на счет. Тренировочные игры на счет.	1

22		История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту-пательным вращением). Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева, справа. Учебная игра.	1
23		Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр.	1
24		Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Отработка: срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка слева + подставка слева. Игра на счет. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Отработка: срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка слева + подставка слева. Игра на счет.	1

25		Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Совершенствование подач, приемов. Индивидуальные технические приемы начало атаки по заданию тренера. Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Совершенствование подач, приемов. Индивидуальные технические приемы начало атаки по заданию тренера. Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление.	1
26		Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Учебная игра на счет. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. СФП.	1
27		Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. СФП. Учебная игра на счет. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	1

28		Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Отработка игровых ситуаций. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой. Эстафеты с бегом, прыжками.	1
29		Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	1
30		Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Совершенствование подачи и приемов. Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением около стола.	1
31		Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игровые комбинации Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игровые комбинации.	1
32		Тренировочные игры на счет. Игровые комбинации Тренировочные игры на счет. Игровые комбинации	1

33		Соревнования. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1 1
34		Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча. Итоговое. Подведение итогов года. Задание на каникулы. Учебная игра.	1 1

2.2 Условия реализации программы

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:

материально-техническое обеспечение – Для проведения занятий - спортзал или спортивная площадка, соответствующие гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося. Плакаты, гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, теннисные мячи.

– **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

кадровое обеспечение – Артемов Ю.В., высшая, В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 10 до 15 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в настольном теннисе.

– 2.3 Формы аттестации (контроля)

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

На протяжении всего учебного года в клубе проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития и уровня усвоения специальных навыков и знаний.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей.	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование

Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	соревнование, контрольное занятие, тестирование, анкетирование
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, открытое занятие, переводные и итоговые занятия коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие тестирование, анкетирование и др.

2.4 Оценочные материалы

Многу будут использованы: методика диагностики личностного роста школьников (Капустин Н.П.), по результатам мониторинга будут исследованы результаты.

2.5 Методические материалы

В этом разделе дается характеристика и перечень методических ресурсов, необходимых для успешной реализации программы. Важно не перечисление форм, методов, технологий и материалов, а обоснование целесообразности их использования, конкретизация их применения в данной программе

методические особенности организации образовательного процесса	✓ краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся; ✓ формы организации учебного занятия. Если это важно для конкретной программы, может быть описан алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры, этапов, комментарии особенностей, деятельность педагога и детей)
методы обучения и воспитания	✓ обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, исследовательский, игровой, и воспитания (убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций и др.)
педагогические технологии	✓ технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, лично—ориентированного

дидактические материалы	✓ наглядные, демонстративные пособия, подборки материалов, игр, заданий.
методические разработки	✓ подборки разноуровневых заданий, разработки циклов занятий по темам, разделам

Список литературы

- 1 Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 256 с.
3. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 665 с.
4. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 176 с.
5. Физическая культура 8-9 классы А.П. Матвеев Москва, Просвещение 2014
6. Физическая культура 10-11 классы В.И. Лях Москва, Просвещение 2020

