Краснодарский край

муниципальное образование город Армавир

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа № 12

Рафиков Валерий Владимирович

Подписано цифровой подписью: Рафиков Валерий Владимирович
Дата: 2022.09.07 09:36:47 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель педсовета
_____ В.В. Рафиков

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА **«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Баканов Виктор Владимирович,

г. Армавир

**Содержание программы**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Направленность

1.2. Актуальность

1.3. Объем и срок реализации программ

1.4. Отличительные особенности

1.5. Адресат

1.6. Цели и задачи

1.7. Условия реализации

1.8. Формы режим занятий

1.9. Материально-техническое оснащение

1.10. Панируемые результаты освоения программы

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

2.1. План 1-го года

2.2. План 2-го года

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

4.1. Особенности организации образовательного процесса

4.2. Задачи

4.3. Содержание

4.4. Планируемые результаты обучения

4.5. Учебно-тематическое планирование

**5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

5.1. Особенности организации образовательного процесса

5.2. Задачи

5.3. Содержание

5.4. Планируемые результаты обучения

5.5 .Учебно-тематическое планирование

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения

### 1.2. Актуальность программы:

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

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года ( с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

**1.3 Объем и срок реализации программы 2 года, 288 часов.**

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

**1.5 Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 7 - 9 лет разного социального статуса, проявившие интерес к мини футболу и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью

**1.6 Цель и задачи**

Цель:

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

**Задачи:**

1. ***Образовательные задачи:***

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. ***Развивающие задачи:***

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. ***Воспитательные задачи:***

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

**1.7 Условия реализации программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

**Набор** на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

**1.8 Формы и режим занятий.**

***Режим занятий:***

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 11-13 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 12-14 лет.

***Формы проведения занятий***: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра-соревнование, тренировка, тестирование.

Ф***ормы организации деятельности детей на занятии:***

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная***:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

***Формы подведения итогов реализации программы являются:***

- Анализ как коллективных так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).
- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

***Формы фиксации результатов:***

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

**Методы и приемы, используемые на занятиях**:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);
- пример.

**1.9. Материально-техническое оснащение:**

- столы теннисные складные – 2 штуки;
- сетки – 2 штуки;
- ракетки теннисные – 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки – 15 шт.

**1.10. Панируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
-научатся правилам личной гигиены.

**Предметные результаты:**

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные:***

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

***Коммуникативные***

- получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

***Познавательные***

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

## 2. Учебный план

## дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## «Настольный теннис»

### 2.1. Учебный план первого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное | 3 | 3 | - | Беседа |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 64 | 14 | 50 | Наблюдение |
| 3 | Технико тактическая подготовка | 64 | 14 | 50 | Наблюдение |
| 4 | Участие в соревнованиях | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 5 | Контрольные задания | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| 6 | Итоговое занятие. | 2 | 2 | | Награждение лучших учащихся |
| | **Всего часов** | 144 | 36 | 108 | |

### 2.2. Учебный план второго года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное | 3 | 3 | - | Беседа |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 64 | 14 | 50 | Наблюдение |
| 3 | Технико тактическая подготовка | 64 | 14 | 50 | Наблюдение |
| 4 | Участие в соревнованиях | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 5 | Контрольные задания | 3 | 1 | 2 | Тестирование |
| 6 | Итоговое занятие. | 2 | 2 | | Награждение лучших |
| | **Всего часов** | 144 | 36 | 108 | |

## 3. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Краснодарский край

муниципальное образование город Армавир

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа № 12

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель педсовета
_____ В.В. Рафиков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

# ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 11-13 лет

Разработчик программы:
Баканов Виктор Владимирович

г. Армавир

**4.1. Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 11-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и техники настольного тенниса, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

**4.2. Задачи 1-го года обучения:**

4. ***Образовательные задачи:***

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение начальных технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. ***Развивающие задачи:***

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. ***Воспитательные задачи:***

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

**4.3. Содержание программы 1-го года обучения**

1. **Вводное занятие.**

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

**2. Специальная физическая подготовка**

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)
- Бег по «восьмёрке».

- Бег боком вокруг стола (без касания стола):
- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку):
- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;
- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные.

**3. Технико-тактическая подготовка**

Теория:

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.
- Практика:

Тема №1 **«Подача»**

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №2 **«Приём»**

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №3 **«Атака»**

- Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 **«Защита»**

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 **«Двухсторонняя игра»**

- Отработка технических и тактических моментов в игре;

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 **«Игра в парах»**

- Отработка технических и тактических моментов в игре;

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

**4. Участие в соревнованиях**

Теория:

- Правила поведения на соревнованиях

Практика:

Применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

**5. Контрольное задание.**

Теория:

- Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

**6. Итоговое занятие.**

Теория:

- Подведение итогов за год;

**4.4. Панируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:**

**Личностные результаты:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;

- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

-научатся правилам личной гигиены.

**Предметные результаты:**

- обучатся правилам игры в настольный теннис;

- приобретут начальные практические навыки выполнения специальных физических упражнений;

- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные:***

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности.

***Коммуникативные***

- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

***Познавательные***

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получат знания об истории настольного тенниса.

## 4.5. Учебно-тематическое планирование 1-го год обучения

| № п/п | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Вводное занятие<br>Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Беседа<br>Инструктаж | Устный опрос |
| 2 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 3 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 4 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 5 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 6 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Подача | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 7 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Приём | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Приём | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 9 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Приём | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 10 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Приём | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 11 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Приём | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 12 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результата |
| 13 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Прием | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 14 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 15 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 16 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 17 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 18 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 19 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 20 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация Результата |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 22 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 23 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 24 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 25 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 26 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 27 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 28 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 29 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 30 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результата |
| 31 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 32 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 33 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 34 | | Вводное занятие | 1 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| | | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 35 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 36 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 37 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Игра в парах | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 38 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результата |
| 39 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 40 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 41 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 42 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результата |
| 43 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 44 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 45 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 46 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 47 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 48 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 49 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 50 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 51 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 52 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 53 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 54 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 55 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 56 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 57 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 58 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 59 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 60 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 61 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 62 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результата |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 63 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 64 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 65 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 66 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 67 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 68 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 69 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 70 | | Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 71 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результата |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение |
| | | ИТОГО: | 144 | | |

Краснодарский край

муниципальное образование город Армавир

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа № 12

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель педсовета
_____ В.В. Рафиков

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
# ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 11-13 лет

Разработчик программы:
Баканов Виктор Владимирович

г. Армавир

**5.1. Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 12-14- лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

**5.2. Задачи 2-го года обучения:**

***Образовательные задачи:***

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

2. ***Развивающие задачи:***

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. ***Воспитательные задачи:***

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

**5.3. Содержание программы 2-го года обучения**

**1. Вводное занятие.**

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Личная гигиена, режим.

2. **Специальная физическая подготовка**

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Отработка и совершенствование выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Отработка и совершенствование выполнения беговых, эстафетных упражнений.

**3. Технико-тактическая подготовка**

Теория:

- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 **«Атака – атака».**

- Атакующие удары по диагонали справа направо;
- Атакующие удары по диагонали слева налево;
- Атакующие удары по прямой справа налево;
- Атакующие удары по прямой слева направо;
- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на праву

Тема №2 **. «Атака – защита».**

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;

- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Тема №3 **« Защита – защита»**

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.
- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

**5.4. Панируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:**

**Личностные результаты:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

**Предметные результаты:**

- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные:***

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

***Коммуникативные***

- разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

***Познавательные***

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

## 5.5. Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

| № п/п | Дата | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| 2 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 3 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 4 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 5 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 6 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 7 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 8 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 9 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 10 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 11 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 12 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Наблюдение |
| 13 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 14 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 15 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 16 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 17 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 18 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 19 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 20 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 22 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 23 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 24 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 25 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 26 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 27 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 28 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 29 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 30 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 31 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 32 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 33 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 34 | | Вводное занятие | 1 | Беседа Инструктаж | Устный опрос |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 35 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 36 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 37 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 38 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результатов |
| 39 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 40 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 41 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 42 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация Результатов |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 43 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 44 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 45 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 46 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 47 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 48 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 49 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 50 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 51 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 52 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 53 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 54 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 55 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 56 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 57 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 58 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 59 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 60 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 61 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 62 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Контрольные задания | 1 | Тестирование | Фиксация результатов |
| 63 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 64 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 65 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 66 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 67 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 68 | | Специальная физическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 69 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 70 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 71 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение лучших учащихся |
| | | ИТОГО: | 144 | | |

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Методы и приёмы, используемые на занятиях**:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

**Дидактические средства:**

- методическая литература.

**Образовательные технологии:**

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

**Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

**Формы фиксации результатов**

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май, по годам обучения
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
-Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

**Требования к проведению контроля**

Систематичность,

Объёмность,

Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

**7. Список литературы для педагога:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**для родителей:**

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

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

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

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

**для учащихся:**

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

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

3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

***Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (юноши).***

| № | Тесты | Возрастные группы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7-8 лет (ГНП1, ГНП- | | 9-10 лет (УТГ-1,2) | | 11-12 лет (УТГ-2,3) | | 13-14 лет (УТГ-3,4) | | 15-16лет (УТГ-4,5) | |
| | | Резуль | Очки | Результ | Очки | Результа | Очки | Результа | Очки | Результа | Очки |
| 1. | Дальность отскока мяча, м. | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,55<br>5,55 | 12<br>32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46<br>7,45 | 51-75 | 7,т8-<br>8,20 | 76-100 |
| 2. | Бег по «восьмерке», с. | 43-32,6 | 1-11 | 32,7-27 | 12<br>32 | 26,7-21 | 32-51 | 20,8,<br>16,2 | 52-75 | 16-11,2 | 76-100 |
| 3. | Бег вокруг стола, с. | 34-23,7 | 1-11 | 23,8<br>20,2 | 12<br>30 | 20,1<br>18,2 | 31-50 | 18,1<br>15,7 | 51-75 | 15,6<br>13,2 | 76-100 |
| 4. | Перенос мячей, с. | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11<br>30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-100 |
| 5. | Отжимание от стола, раз/мин. | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12<br>30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5<br>67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-100 |
| 6. | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин. | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13<br>31 | 28-34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |
| 7. | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с. | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12<br>30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |
| 8. | Прыжки со скакалкой двойные за 45 с. | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12<br>30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |
| 9. | Прыжок в длину с места, см. | 103<br>113 | 1-11 | 114<br>152 | 12<br>31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-240 | 76-100 |
| 10 | Бег 60 м, с. | 13,8<br>12,0 | 1-10 | 11,9<br>10,95 | 11<br>30 | 10,9<br>10,14 | 31-50 | 10,1<br>9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-100 |

***Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (девушки).***

| № | Тесты | Возрастные группы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7-8 лет (ГНП1, ГНП- | | 9-10 лет (УТГ-1,2) | | 11-12 лет (УТГ-2,3) | | 13-14 лет (УТГ-3,4) | | 15-16лет (УТГ-4,5) | |
| | | Резуль | Очки | Результ | Очки | Результа | Очки | Результа | Очки | Результа | Очки |
| 1. | Дальность отскока мяча, м. | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,55<br>5,55 | 12<br>32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46<br>7,45 | 51-75 | 7,т8-<br>8,20 | 76-100 |
| 2. | Бег по «восьмерке», с. | 43-32,6 | 1-11 | 32,7-27 | 12<br>32 | 26,7-21 | 32-51 | 20,8,<br>16,2 | 52-75 | 16-11,2 | 76-100 |
| 3. | Бег вокруг стола, с. | 34-23,7 | 1-11 | 23,8<br>20,2 | 12<br>30 | 20,1<br>18,2 | 31-50 | 18,1<br>15,7 | 51-75 | 15,6<br>13,2 | 76-100 |
| 4. | Перенос мячей, с. | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11<br>30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-100 |
| 5. | Отжимание от стола, раз/мин. | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12<br>30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5<br>67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-100 |
| 6. | Подъем в сед из положения лежа, раз/мин. | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13<br>31 | 28-34 | 32-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |
| 7. | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с. | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12<br>30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |
| 8. | Прыжки со скакалкой двойные за 45 с. | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12<br>30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |
| 9. | Прыжок в длину с места, см. | 103<br>113 | 1-11 | 114<br>152 | 12<br>31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-240 | 76-100 |
| 10 | Бег 60 м, с. | 13,8<br>12,0 | 1-10 | 11,9<br>10,95 | 11<br>30 | 10,9<br>10,14 | 31-50 | 10,1<br>9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-100 |