УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «ДОМ ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ ПЛАСТУНОВСКОЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
«27» 03 2026 г.
Протокол № 3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00822D891C08FEE6FE0C9F936FF53AEE65
Владелец: Фролова Анастасия Сергеевна
Действителен: с 28.08.2025 до 21.11.2026

Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО ДТ
ст. Пластуновской
_____А.С. Фролова
«02» 04 2026 г.
Приказ № 25 от 02.04.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ракетка»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 2 месяца (36 часов)

Возрастная категория: от 7 до 17лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 11528

Автор составитель:
Маркин Максимилиан Иванович
педагог дополнительного образования

ст. Пластуновская, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**	
1.1.	Пояснительная записка……..	3
1.2.	Цель и задачи программы…….	10
1.3.	Содержание программы……	10
1.4.	Планируемые результаты……..	13
2.	**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**	
2.1.	Календарный учебный график…….	13
2.2.	Условия реализации программы……..	18
2.3.	Формы аттестации…….	18
2.4.	Оценочные материалы……..	18
2.5.	Методические материалы…….	19
3.	**Раздел 3. «Рабочая программа воспитания»**	
3.1.	Особенности воспитательной работы……..	23
3.2.	Цель и задачи воспитательной работы……	24
3.3.	Формы и методы воспитания……...	24
3.4.	Условия воспитания, анализ результатов……	25
3.5.	Планируемые результаты воспитательной работы……	26
3.6.	Календарный план воспитательной работы……	27
	Список литературы…….....	28
	Список приложений……...	29

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Одним из популярных и доступных для учащихся видом спорта является настольный теннис. Занятия настольным теннисом в связи с их эмоциональностью, зрелищностью, доступностью можно считать универсальным средством физической культуры. Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Настольный теннис — популярная спортивная игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е года XX века. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивной направленности дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Занятия настольным теннисом помогают учащимся осваивать знания, умения и навыки игры в теннис, применяют эти знания на практике - это участие в школьных, районных, краевых соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому, у учащиеся развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Программа предусматривает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребенка, его художественного вкуса и творческого потенциала.

Программа ориентирована на создание условий для **ранней профориентации** обучающихся и оказание им поддержки в реализации собственных возможностей. На занятиях учащиеся имеют возможность получить общие представления о данном виде спорта, а также других видах связанных со спортом.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.

10. Устав МБУ ДО ДТ ст. Пластуновской МО Динской район.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис - вид олимпийской программы, занимающий одно из первых мест в мире по масштабам распространения. В этом причина его огромной социальной значимости, а успешность выступления в нем предполагает наличие высокой заинтересованности.

Деятельности учащихся в настольном теннисе присущи подвижность, координационно-техническая сложность, скоростно-взрывной характер усилий, точность, большой диапазон наступательных ударов, осуществляемых по всей широте и глубине игрового пространства.

О.В. Матыцин, О.В. Дашкевич (1989) выделяют следующие основные требования к игрокам в настольный теннис следующие:

1. Высокая мотивация спортивного достижения, тесно связанная с широкими социальными мотивами. Сила, устойчивость, долговременность мотивации.

2. Высокий уровень развития ниже перечисленных качеств: эмоционально-волевых, стратегического мышления, требующего адекватных прогностических функций, коммуникативных свойств личности, обеспечивающих специфику настольного тенниса как индивидуально-командного вида деятельности.

3.Техническое мастерство, базирующееся на совершенстве психомоторных функций, типологических особенностях нервной системы, адекватных виду спорта, целесообразном развитии физических качеств.

Настольный теннис командно-индивидуальный вид деятельности, коллегиальность личности важна для совместного решения задач

тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Индивидуально-командная специфика настольного тенниса обусловливает значимость коммуникативных свойств личности учащихся, которые, с одной стороны, характеризуются высоким уровнем спортивного соперничества, с другой - способствуют общению учащихся в коллективе. Сточки зрения интеллектуальной сферы теннисистам свойственны логическое, оперативное мышление, настойчивость. Это аналитики, экспериментаторы, которые быстро воспринимают новые прогрессивные тенденции, стремятся им следовать.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, воспитания и образования: физическое развитие учащихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися. Образовательная деятельность программы направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, и их родителей.

Педагогическая целесообразность программы в практической важности, взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания**.** Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы занятий. Умело применяются в работе педагогические приемы: убеждения, разъяснения, поощрения, порицания, используются яркие убедительные примеры из жизни выдающихся спортсменов, как пример для подражания.

Рассматривая вопрос о специфике игровой, соревновательной деятельности и ее воздействии на организм занимающихся, Ю.Д.Железняк и др. (2001) отмечают, что правильно организованные занятия спортивными и подвижными играми оказывают положительное воздействие на организм занимающихся разного возраста и позволяют им достичь высокого уровня физической подготовленности, физического развития и спортивного мастерства Разностороннее физическое развитие теннисиста заключается в пропорциональном развитии всех физических качеств, необходимых для игры.

Спортивная борьба в играх интересна не только для участников, но и для зрителей. Наблюдая за ловкими, быстрыми действиями играющих, некоторые учащиеся - зрители увлекаются игрой и включаются в систематические занятия.

Итак, спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и агитационное значение. Теннисист все время находится в движении. Он наносит разнообразные удары по мячу, совершает рывки, прыжки, многократно нагибается, чтобы поднять мяч с пола, ведет напряженное психологическое единоборство с соперником. У играющих усиливается кровообращение, углубляется дыхание, развивается быстрота, ловкость, выносливость, глазомер, ориентировка, координация движений, вырабатывается стремление к постоянному повышению своего мастерства, укрепляется воля к борьбе и к победе.

Большинство упражнений, применяемых в общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, и в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. В зависимости от преимущественной направленности они предназначаются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений позволяет ликвидировать определенные недостатка в физическом развитии обучающихся.

Отличительная особенность программы заключается в дифференцированном подходе к построению и организации занятий настольным теннисом. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях. Умело применяются в работе педагогические приемы: убеждения, разъяснения, поощрения, порицания, используются яркие убедительные примеры из жизни выдающихся спортсменов, как пример для подражания.

Деятельность в настольном теннисе определяет особенности проявления эмоционально-волевых качеств. Характерная черта игры в настольном теннисе - непрерывная многоплановая оценка результата, высокая динамичность процесса постановки и реализации цели.

Настольный теннис имеет свои отличительные особенности, а проявляемые в нем двигательные качества специфичны. Двигательные стереотипы носят ациклический характер и отличаются большим разнообразием. Для развития двигательных качеств должны быть созданы условия, в которых занимающийся мог бы мобилизовать максимум силы в нужное время и в нужном направлении. В настольном теннисе преобладает переменный характер интенсивности напряжений и важно умение сочетать интенсивную работу с активным отдыхом. Своевременность активных действий в короткий промежуток времени имеет решающее значение в достижении успеха.

Адресат программы: в творческое объединение «Ракетка» принимаются все желающие девочки и мальчики от 7 до 17 лет, по

заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Наполняемость групп 8-15 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий.

Программа даёт возможность каждому ребёнку развивать свои способности и дарования, удовлетворять разнообразные интересы, самостоятельно решать, пробовать, менять деятельность, находить себя.

Программа составлена с учётом психофизических особенностей детей:

Младшее школьное детство (7-10 лет).

• Ведущим видом деятельности в этом возрасте является учение.

• Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, произвольность психических процессов, наличие внутреннего плана действий. Компетентность, умелость.

• Негативные новообразования возраста – инертность.

• Направление развития – интеллектуальная познавательная сфера.

• Радиусом значимых отношений являются – соседи, школа.

• Формируемые ценности – уважение, сострадание, благодарность, честность, опрятность, любовь к природе.

Подростки (11-13 лет).

•Ведущим видом деятельности является общение во всех сферах со своими сверстниками.

• Позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, освоение основных наук, формирование индивидуального стиля мыслительной деятельности.

• Негативные новообразования возраста – застенчивость, негативизм.

• Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.

• Радиус значимых отношений – группы сверстников.

• Формируемые ценности – самообладание, доброта, терпение, верность, ответственность, дружба.

Старшеклассники (14-17 лет).

• Ведущим видом деятельности является учебно - профессиональная.

• Позитивные психические новообразования – новый уровень самосознания, профессиональное самоопределение.

• Негативные новообразования возраста – склонность кого либо, в том числе себя, к интимным отношениям.

• Направления развития – мотивационно - потребностная и интеллектуально-познавательная сферы.

• Радиус значимых отношений – друзья, соперники, сексуальные партнёры.

• Формируемые ценности – толерантность, настойчивость, любовь, преданность.

Учет психофизиологических особенностей учащихся обусловливает особенности работы, прежде всего, возрастными возможностями обучающихся в общей физической подготовке. Знание этих возможностей

помогает выбрать общие, подготовительные и специальные упражнения и сохранить интерес и желание заниматься настольным теннисом. Занимаясь настольным теннисом, учащиеся получают не только знания о правилах игры, но и знакомятся с общей физической подготовкой, приобретают навыки парной игры, упражнений включенных в контрольные испытания.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, талантливых (одарённых, мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

С учетом запросов родителей и потребностей детей в Программе предусмотрено проектирование индивидуальной образовательной траектории с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. В этом случае разрабатывается индивидуальный учебный план на основании медицинских документов с учетом особенностей ребенка.

Дети с ОВЗ принимаются после собеседования с родителями (законными представителями). Собеседование проводится с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального образовательного маршрута (Приложение № 6 «Примерная форма индивидуального образовательного маршрута», приложение № 7 «Индивидуальная карта личностных особенностей каждого ребенка», приложение № 8 Индивидуальная карта личностных особенностей каждого ребенка за 20_ \20_ гг.), с учетом особенностей нозологической группы и уровня трудностей у ребенка.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **ознакомительного уровня.**

Объём программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 2 месяца

Формы обучения: очная

Форма занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1часу). Согласно требованиям СанПин. Длительность занятия 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Правильно спланированный учебный, тренировочный процесс дает возможность сочетать рост в пользу общей физической подготовки и спортивных результатов, достигнутых учащимися за определенное время, с перспективным развитием. В плане программы по настольному теннису отражены следующие вопросы:

— цели и задачи тренировки на указанный период;

— мероприятия и методика их проведения;

— распределение нагрузки;

— соотношение ключевых неординарных вопросов, которые могут взаимно меняться местами.

Техническая подготовка в начале занятий занимает среднее положение, в середине наибольшее, а на заключительном этапе — снова среднее. Соотношение тактической подготовки в парной игре в начале занятий минимальное (иногда парные упражнения не включают совсем), с приближением соревнований соотношение возрастает в пользу парных упражнений.

При планировании занятий учитываются следующего соотношения видов подготовки:

— технической и физической — 70 на 30% или 75 на 25%;
— основной технической и тактической — 60 на 40% или 55 на 45%
— одиночной и парной игры: 85 на 15% или 80 на 20%;
— общей физической подготовки и специализированной—50 - 50% или 40 и 60%.

Каждый период имеет свои особенности, и в то же время его задачи должны решаться в тесном взаимодействии с задачами соседнего периода. Только такая организация занятий создает благоприятные условия для всесторонней физической, технической и тактической подготовки. Таким образом, закладывается основа для достижений высших спортивных результатов.

У учащихся в процент технической подготовки по сравнению с указанным соотношением должен быть немного большим, техническая тренировка является основной, поэтому преобладание этой дисциплины должно быть еще большее. Физическая нагрузка в процессе тренировок должна все время большой, однако при конкретном планировании нужно учитывать все составляющие: время, плотность, напряженность, количество тренировок, возвратные особенности учащихся. При этом в одинаковой мере нужно соблюдать принцип повторности, переход от простого к сложному, уделять большее внимания ритмичности игры. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

При необходимости программа может реализовываться в дистанционном формате с помощью информационно-коммуникационной платформы «Сферум» в приложении MAX.

Основная часть дистанционного занятия - самостоятельное выполнение практических работ. Обратная связь - фотографии выполненных работ, видеоотчет учащихся, отправленные для проверки на электронную почту педагога, платформу «Сферум» в приложении MAX.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - Вовлечение учащихся в работу объединения, создание особой развивающей среды. Содействие правильному физическому развитию, овладению спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

Предметные:

1.Учить владеть основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис;

2.Обучать специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Личностные:

3.Развития организаторских навыков, укрепление здоровья; формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в коллективе;

Метапредметные:

4.Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности. Воспитание любви к спорту, потребности в саморазвитии, самостоятельности, активности, аккуратности.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	Практика	
1	**Раздел: Вводное занятие.**	**1**	**1**	-	
1.1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	наблюдение
2.	**Раздел: Краткий обзор истории тенниса.**	**1**	**1**	-	
2.1	Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	-	нормативы
3.	**Раздел: Правила игры в теннис. Освоение техники подачи.**	**2**	**1**	**1**	
3.1	Ознакомление с правилами одиночных игр.	1	1	-	
3.2	Упражнения с ударом по мячу ракеткой, упражнения у стены.	1	-	1	Практические задания
4.	**Раздел: ОФП. Освоение навыков физической подготовки.**	**15**	**1**	**14**	
4.1	Упражнения для мышц ног (прыжки,	3	-	3	

	пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку)				
4.2	Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали.	2	-	2	
4.3	Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали.	2	-	2	
4.4	Силовые упражнения. Удар подставка.	2	-	2	
4.5	Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок».	2	1	1	
4.6	Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок».	2	-	2	
4.7	Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок».	2	-	2	Практические задания
5.	**Раздел: Правила игры в теннис. Основы техники игры.**	**8**	**3**	**5**	
5.1	Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	1	-	1	
5.2	Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок».	2	1	1	
5.3	Атакующие удары по диагонали.	2	1	1	
5.4	Профилактика травм. Отработка ударов накатом.	3	1	2	Практические задания
6.	**Раздел: Тактика игры. Освоение правил тактики игры.**	**6**	**2**	**4**	
6.1	Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.	2	1	1	
6.2	Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами.	2	1	1	
6.3	Упражнения на быстроту. Игра в разных направлениях.	2	-	2	
7	**Раздел: Контрольные игры и соревнования.**	**3**	**-**	**3**	
7.1	Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1	-	1	нормативы
7.2	Соревнования.	2	-	2	
	ВСЕГО:	**36**	**9**	**27**	

Содержание учебного плана

Раздел 1: Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с работой объединения. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Правила по технике безопасности. Оборудование и инвентарь. Развитие физической культуры и спорта в России.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения. Игра в теннис. Проверка физического развития и потенциала учащихся. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся проводится два раза: вначале и в конце учебного года.

Раздел 2: Краткий обзор истории тенниса.

Теория: Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Практика: Общая физическая подготовка: Специальные упражнения, беговые и прыжковые упражнения.

Раздел 3: Правила игры в теннис. Освоение техники подачи.

Теория: Правила игры в теннис. Ознакомление с правилами одиночных игр.

Практика: Общая физическая подготовка: Специальные упражнения, беговые и прыжковые упражнения. Держать ракетку, перемещение подача мяча, приемы мяча. Отработка технических приемов настольного тенниса. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Раздел 4: ОФП. Освоение навыков физической подготовки.

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создает предпосылки для эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Практика: Упражнения на ловкость, быстроту, Силовые упражнения. Держать ракетку, перемещение подача мяча, приемы мяча.

Раздел 5: Правила игры в теннис. Основы техники игры.

Теория: Правила игры в теннис. Специальные термины «маятник», «челнок». Профилактика травм.

Практика: технические приемы, как подрезка, накат, топ-спин, простые и сложные подачи, упражнения сочетающие разные по стилю удары и вращение мяча.

Раздел 6: Тактика игры. Освоение правил тактики игры.

Теория: В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Правила парных игр.

Практика: Закрепление правил одиночных игр. Парные игры.

Раздел 7: Контрольные игры и соревнования.

Теория: Правила игры. Знакомство с олимпийской и круговой системой соревнований.

*Практика: С*оревнования, их организация, парные игры, контроль подготовленности обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты	Личностные результаты	метапредметные результаты
-учить владеть основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис; -обучать специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису.	-развитие организаторских навыков, укрепление здоровья; -формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в коллективе.	-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, воспитание любви к спорту, потребности в саморазвитии, самостоятельности, активности, аккуратности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график «Ракетка»

Календарный учебный график творческого объединения «Ракетка»

№ п/п	Дата		Тема занятия	кол-во часов	время проведения занятия	форма занятия	место проведения	форма контроля	Приложение
	планируемая	фактическая							
I	**Раздел 1. Вводное занятие.**			**1**					
1.			Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1		групповая	ДТ	наблюдение	
II	**Раздел: 2 Краткий обзор истории тенниса.**			**1**					
2			Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1		групповая	ДТ	Проверка физического развития	
III	**Раздел 3. Правила игры в теннис. Освоение техники подачи.**			**2**					
3			Ознакомление с правилами одиночных игр.	1		групповая	ДТ		
4			Упражнения с ударом по мячу ракеткой, упражнения у стены.	1		групповая	ДТ	Практические задания	
IV	**Раздел 4. ОФП. Освоение навыков физической подготовки.**			**15**					
5			- Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек.	1		групповая	ДТ		
6			- Ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку).	1		групповая	ДТ		

7			- Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку).	1		групповая	ДТ		
8			- Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перекаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку).	1		групповая	ДТ		
9			Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
10			Упражнения на выносливость. Атакующие удары по диагонали Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
11			Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
12			Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
13			Силовые упражнения. Удар подставка. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
14			Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
15			Специальные термины. Подача мяча «маятник», «челнок».	1		групповая	ДТ		
16			Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
17			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра.	1		групповая	ДТ		

18			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
19			Упражнения на выносливость. Учебная игра. Отработка ударов накатом.	1		групповая	ДТ	Практические задания	
V	**Раздел 5. Правила игры в теннис. Основы техники игры.**			**8**					
20			Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
21			Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
22			Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
23			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
24			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
25			Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
26			Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
27			Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
VI	**Раздел 6. Тактика игры. Освоение правил тактики игры.**			**6**					
28			Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
29			Тактика игры защиты. Отработка ударов накатом. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
30			Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		

31			Атакующие удары по диагонали. Воспитание волевых качеств спортсмена. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
32			Упражнения на гибкость. Игра в разных направлениях.	1		групповая	ДТ		
33			Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
VII	**Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.**			**3**					
34			Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1		групповая	ДТ		
35			Личные соревнования	1		групповая	ДТ	Проверка физического развития	
36			Парные соревнования.	1		групповая	ДТ		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Стол для игры прямоугольной формы длиной 2,74 м и шириной 1,525 м. Высота стола 76 см. Игровая поверхность стола изготовлена спец. материала и обеспечивает одинаковый отскок. Покрытие игровой поверхности темное, матовое. Игровая поверхность не включает боковые стороны крышки стола. По периметру поверхности стола имеются боковые и концевые линии шириной 2см. Поверхность стола разделена вдоль на две равные полуплощадки центральной линией шириной 0,3см.

Перечень оборудования, инструментов и материалов: Комплект сетки состоит из собственно сетки; подвесного шнура и опорных стоек. Длина сетки 183см. Верхний край сетки находиться на высоте 15,25см от поверхности стола. Мяч сферический, диаметром 40мм, массой 2,7г, из целлулоида, пластмассы, белого, оранжевого цвета, матовый. Лопасти ракетки плоские и жесткие, изготовлены из дерева. Стороны лопасти ракетки покрыты слоем пупырчатой резины толщиной 2мм. Толщина накладки составляет 4мм. Поверхность одной стороны лопасти ракетки ярко-красная, а поверхность другой стороны — черная.

Информационное обеспечение: аудио, видео - источники.

Кадровое обеспечение: программа рекомендована специалистам по физической культуре, имеющий среднее - специальное или высшее педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инструментарий
Сентябрь	начальный	Наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, динамометр.
Октябрь	текущий	Мини -соревнования, практические задания	свисток, перечень заданий.
Октябрь	итоговый	Нормативы, соревнования, тестирование	Вопросы к тестированию

2.4. Оценочный материал

1. Лист учета результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ракетка» (приложение 1).

2. Протокол результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ракетка» (приложение 2).
3. Практические задания (приложение3).
4. Параметры физического развития и физическая подготовленность (приложение 4)
5. Тестирование (приложение 5).

2.5. Методические материалы

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств учащихся и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Методы и формы обучения. Тренировка является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса у учащихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Материал программы дается в трех этапах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры;

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Учащиеся по настольному теннису обязаны знать:

1. Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» « равняйсь!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

•Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

•Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

•Туризм: пешие прогулки, походы.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Изучение подач.
6. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе.
7. Сочетание ударов.
8. Имитация перемещений с выполнением ударов.
9. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Соревнования.

Провести контрольные игры и соревнования по теннису. Разобрать, указать учащимся ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

В конце изучения программы учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, краевых соревнованиях.

Очень важно проводить показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией ДТ. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

Алгоритм учебного занятия

Занятие т/о «Ракетка»
Дата:
Занятие №
Тема занятия
Тип занятия
Цели и задачи занятия
Оборудование, наглядные и дидактические материалы
Литература
Ход занятия:
1. Организационная часть.
-приветствие учащихся;
- проверка посещаемости;
- сообщение темы и цели занятия;
- проверка подготовки необходимых материалов и инструментов.
2. Основная часть (теоретические, практические, игровые, творческие части занятия. Инструктаж по ТБ. Воспитательная работа и т. д.)
3. Заключительная часть (подведение итогов занятия):
-Обобщение и систематизация полученных знаний;
-Рефлексивный этап (самооценка результативности работы);
-контрольный этап (контроль усвоения знаний на занятии);
-информационный этап (домашнее задание, информация о предстоящем занятии)
-уборка рабочего места, кабинета.
4. Необходимая индивидуальная работа.

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

3.1. Особенности воспитательной работы

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2).

Актуальность программы воспитания представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательного учреждения, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др.

Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей -это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Педагогическая целесообразность. Разработка и реализация плана мероприятий воспитательной программы решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд **педагогических задач**:

– помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

– выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;

– формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);

– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к

получению профессионального анализа результатов совей работы;
– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

3.2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитательной работы:

1. Поддерживать активное участие творческого объединения в жизни Дома творчества, укрепление коллективных ценностей;
2. Сплочение детского коллектива, формирование нравственной позиции, общей и коммуникативной культуры обучающихся, развитие их познавательной активности и расширение кругозора через различные формы индивидуальной и массовой работы;
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

3.3. Формы и методы воспитания

Модуль 1. «Традиционные мероприятия»

- участие коллектива в общих мероприятиях ОУ (в соответствии с планом воспитательной работы ОУ);

Модуль 2. «Коллективно-творческая деятельность в объединениях ДО»

- участие в мероприятиях за пределами ДТ: смотрах, конкурсах детского творчества;
- досуговая деятельность внутри коллектива, не входящая в образовательную программу (праздники, викторины, посещение театра, концерта, выезды на природу и т.д.);

Модуль 3. «Социальная активность учащихся»

- социально-практическая деятельность (обучающиеся под руководством педагога участвуют в реализации социальных проектов).

Модуль 4. «Работа с родителями учащихся»

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

3.4. Условия воспитания, анализ результатов

Основными правилами, на основе которых осуществляется воспитательная работа, являются:

-принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующей педагога на уважительное отношение к обучающимся.

-принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующих педагога на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами.

-принципа развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий педагога на использование его результатов для совершения воспитательной деятельности педагога грамотной постановки им цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности.

-принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающихся, ориентирующий педагога на понимание того, что личностное развитие – это результата как социального воспитания (в котором УДО участвует наряду с другими социальными институтами) так и стихийной социализации и саморазвития детей.

Основные критерии формирования и развития детского коллектива:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) активная поддержка и развитие в творческом объединении наставничества.

Анализ воспитательной работы проводиться с целью выявления основных вопросов воспитания и последующего их решения.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в творческом объединении. Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в Программе воспитания учреждения, Программе творческого объединения, реализуемой в коллективе.

2. Состояние совместной деятельности детей и взрослых. Проводится анализ наличия в творческом объединении интересной, событийной, насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых:

- - системность воспитательной деятельности (наличие общих традиционных мероприятий, традиций УДО, творческого объединения).
- - наличие положительной эмоциональной атмосферы, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.
- - открытость воспитательного и преобразовательного процесса творческого объединения общественности (наличие медиа пространства, организация социально значимой деятельности).
- - соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традиций УДО и объединения.
- - наличие органов детского самоуправления и их активность.
- - вовлеченность семьи в воспитательный процесс, наличие мероприятий с участием семьи.
- - наличие предметно-эстетических зон в УДО и в кабинете творческого объединения (оформление и эстетика учебного помещения) и др.

Результат воспитания – это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

3.5. Планируемые результаты воспитательной работы

Разработка и реализация плана мероприятий по воспитательной работе решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие: – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского

коллектива.

Планируемые результаты совместной деятельности детей и взрослых:

1. Самостоятельно проявляет инициативу, принимает активное участие в мероприятиях коллектива и в жизни Дома творчества;

2. В коллективе сформированы дружеские отношения, взаимопомощь, взаимовыручка. Учащиеся доброжелательные, общительные, любознательные.

3. Умеет самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях саморазвития и самосовершенствования.

4. Организована работа с семьями обучающихся по вопросам воспитания и социализации учащихся.

Создание воспитательной системы в образовательном учреждении способствует гуманизации отношений в коллективе, формирует условия, позволяющие объединить детей и взрослых. Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

– помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

– выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;

– формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);

– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов совей работы;

– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

3.6. Календарный план воспитательной работы (см. приложение 4, таблица 6)

Список использованной литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Список использованной литературы для учащихся и родителей:

1. Брехман И.И. "Валеология - наука о здоровье" -М.:ФиС,1990.
2. Белкин А.С. "Основы возрастной педагогики", часть 1, Екатеринбург, 1992.
3. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», М.,1998г.
4. Гриненко М.Ф. "Целебная сила движений".
5. Ловейко И.Д., Москва, "Физкультура и спорт", 1992

Список приложений к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ракетка»

Приложение 1

Оценочный материал
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ракетка»

Лист учета
результатов аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ракетка»

№	Список детей	Бег 30м. с высокого старта (с)	Бег 30м. (6х5) (с)	Бег с изменением направления (с)	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	Итого	Уровень
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Оценка: Упражнения оцениваются по бальной системе:

Высокий уровень 5 баллов; Средний уровень 4 балла; Низкий уровень 3 балла:

5 баллов : от 18-20 баллов; 4 балла: от 15-17 баллов; 3 балла: от 12-14 баллов.

Приложение 2

Протокол
результатов аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ракетка»

№ 1
Вид аттестации
_____
Форма проведения
_____
Дата проведения
_____
Ф.И.О. педагога _____

№	Ф.И.О.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего учащихся:
Из них по результатам аттестации:
Высокий уровень_____ чел._____%
Средний уровень _____чел._____%
Низкий уровень _____чел._____%

Педагог дополнительного образования _____

Аттестационная комиссия _____

Приложение 3

Практические задания

1.Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» « равняйсь!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
2.Повороты: направо, налево, кругом.
3.Построения: в шеренги, колонны, круги.
4.Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Техническая подготовка.
1.Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4.Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5.Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:
1.Способы держания ракетки.
2.Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:
1.Удары по мячу.
2.Подачи.
3.Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Удар «накат» справа и слева на столе.
7.Сочетание ударов.

Приложение 4

Параметры физического развития и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м. с высокого старта (с)	6,5	6,2
2	Бег 30м. (6х5) (с)	13,5	13,0
3	Бег с изменением направления (с)	33,7	32,0
4	Прыжок в длину с места	130	1250
5	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	25	35

Приложение 5

Тестирование
технической подготовленности

1. Выполнение ударов накатом справа по диагонали с интенсивностью 25 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.
2. Выполнение ударов накатом слева по диагонали с интенсивностью 25 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.
3. Чередование ударов накатом справа в правый и левый угол стола партнера с интенсивностью 20 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.
4. Чередование ударов накатом слева в левый и правый угол стола партнера с интенсивностью 20 уд/мин регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.
5. Выполнение комбинации «восьмерка» накатами с интенсивностью 20 уд/мин - фиксируются удары, выполняемые по диагонали из 2 попыток.
6. Выполнение комбинации «восьмерка» накатами с интенсивностью 20 уд/мин - фиксируются удары, выполняемые по прямой из 2 попыток.

Приложение 6

Примерная форма индивидуального образовательного маршрута

Обучающего(ей)ся _____
(название детского объединения)

1. Фамилия, имя, отчество обучающего(ей)ся _____
2. Возраст: _____, дата рождения _____
3. Год обучения в детском объединении _____ год вступления в объединение _____
4. Характеристика личностных качеств (кратко):
_____
_____
5. Основания для создания индивидуального образовательного маршрута: способствовать наиболее полной реализации индивидуальных творческих способностей (наличие достижений).
6. Этапы образовательного маршрута.

Этап\цель	**Содержание**	**Предполагаемый результат**
Начальный этап Цель: выявить индивидуальные интересы и творческие потребности.	1. Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий. 2.Проведение анкетирования по изучению мотивации и творческих способностей. 3.Выявление индивидуальных творческих желаний и интересов. 4. Индивидуальные занятия при необходимости.	1.Развитие индивидуального интереса к творчеству. 2.Подготовка к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности. 3. Участие в конкурсах.
Этап развития Цель: способствовать дальнейшему развитию и реализации творческих способностей обучающегося.	1.Проведение методик по изучению уровня самооценки и притязаний, по изучению темперамента. 2.Продолжение индивидуальных занятий.	1. Высокий уровень участия в городских, районных и областных конкурсах. 2. Развитие творческих способностей, самооценки и уровня притязаний.

	3.Усложнение видов деятельности, подготовка к участию в конкурсе.	
Этап саморазвития Цель: содействовать выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень	1.Совместный подбор и обсуждение нового творческого материала. 2. Индивидуальная работа над творческим проектом.	1. Высокий уровень участия в конкурсах разного уровня. 2. Развитие субъектной позиции и креативности.

7. Учебно-тематический план

№ п\п	Дата, время	Тема занятия, количество часов	Содержание занятия (кратко)	Используемые технологии, формы и методы	Предполагаемый результат занятия

8. Способы оценки успехов учащегося

9. Работа с родителями Педагог _____ /Ф.И.О./

Приложение № 7

Индивидуальная карта личностных особенностей каждого ребенка

Наша цель — это создать наиболее благоприятные условия для развития личности ученика как индивидуальности.

Задача раскрытие индивидуальности ребенка, помочь ей проявиться, развиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям.

С каждым годом растет все больше информационная перегрузка, что сказывается на здоровье, психическом самочувствии учеников, что нередко приводит к потере интереса к образованию. Поэтому мы должны постоянно искать и применять новые подходы и требования к современному образованию.

— Предоставлять каждому права выбора собственного пути развития на основе выявления его личностных особенностей;

— Предлагать детям на выбор различные учебные задания и формы работы, поощрять детей к самостоятельному поиску путей решения этих задач;

— Способствовать эффективному накоплению каждым ребенком своего собственного личного опыта;

— Стремиться выявить реальные интересы детей и согласовывать с ними подбор и организацию учебного материала;

— Вести индивидуальную работу с каждым ребенком;

— Помогать детям самостоятельно, оценивать результаты своей работы и исправлять допущенные ошибки;

— Учить детей самостоятельно вырабатывать правила поведения и контролировать их соблюдение;

— Пробуждать детей обсуждать возникшие между ними конфликтные ситуации и самостоятельно искать путь их разрушения.

Всех детей в группе учат одинаково, но каждый учит по-своему, поэтому для работы нам нужна индивидуальная карта, отражающая личностные особенности каждого ребенка.

1. Ф.И.О.
2. Уровень творческих способностей:

Высокий низкий

Активен пассивен

- учебное задание выполняет с интересом
- с интересом работает в группе
- быстро, охотно и легко выполняет указания учителя
- стремится выполнить учебное задание до конца
- не проявляет интереса к занятиям

- с трудом включается в групповую работу
- не охотно и не сразу выполняет указания учителя
- может бросить и недоделать учебное задание.

3. Уровень познавательных способностей - высокий, средний, низкий:

- правильно выполняет большинство заданий
- любое начатое задание выполняет согласно образцу
- активно предлагает способы выполнения заданий
- приступая к работе, пытается определить этапы ее выполнения
- интересуется конечным результатом работы
- легко отвлекаться, может бросить начатую работу
- не проявляет инициативы
- не стремится преодолеть возникающие в ходе работы трудности.

4. Коммуникативные способности.

высокие средние низкие

5. Профориентация: самостоятельная, несамостоятельная.

пришел ребенок сам
заставили родители
привела подруга

6. С какой учебной информацией предпочитает работать

наглядность, информация педагога, самостоятельное изучение.

7. Приобретение профориентационных навыков и умений.

Как ребенок усвоил программу за учебный год или за курс обучения:
высокий уровень
средний уровень
низкий уровень

Приложение 8

Индивидуальная карта личностных особенностей каждого ребенка за 20__ \20__ гг.

Ф.И. ребенка	Уровень творческих способностей	Уровень познавательных способностей	Коммуникативные способности	Профориентация	С какой учебной информацией предпочитает работать			Профориентационные навыки
	Высокий Низкий	Высокий Средний Низкий	Высокий Средний Низкий	самостоятельная, несамостоятельная	наглядность	информация педагога	самостоя-тельное изучение	высокий средний низкий
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								