

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ ПЛАСТУНОВСКОЙ»

Принята на заседании педагогического совета
« 29 » 04 2022 г.
Протокол № 4

Кочетова Ирина Викторовна

Подписан: Кочетова Ирина Викторовна
DN: C=RU, OU=директор, O=МБУ ДО ДТ ст. Пластуновской МО Динской район, CN=Кочетова Ирина Викторовна, E=iri_plastunovka@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: ул. Мира, 26, ст. Пластуновская, Динский район, Краснодарский край
Дата: 2022.09.29 23:46:37+0400
Pdf PDF Reader Версия: 11.2.2

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТ
ст. Пластуновской
И.В.Кочетова
« 29 » 04 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ракетка»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год 72 часа

Возрастная категория: 7-17 лет

Состав группы до 12 человек

Форма обучения очная, очно- дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе 11528

Автор составитель:
Маркин Максимилиан Иванович
педагог дополнительного образования

ст. Пластуновская, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации :.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	19
Раздел III. Особенности организации воспитательной деятельности	23
3.1. Список литературы.....	27
3.2. Список приложений.....	28

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 учащейся 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 учащихся, развиваются социально-положительные черты в духовной и физической культуре, учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

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 обуславливает значимость коммуникативных свойств личности учащихся, которые, с одной стороны, характеризуются высоким уровнем спортивного соперничества, с другой - способствуют общению учащихся в коллективе. Стойки 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 недостатки в физическом развитии обучающихся.

Отличительной особенностью программы в построении 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 8-12 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 обуславливает 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.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка» **ознакомительного уровня.**

Объём программы:, 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы обучения: очная, очно-дистанционная.

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

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (или 2 раза по 1 часу). 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 быть 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.

1.2. Цель и задачи:

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

Таблица 1

№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	-	Проверка физического развития
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	
4.	Раздел: ОФП. Освоение навыков	15	6	9	

	физической подготовки.				
4.1	Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перебаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг», прыжки через скакалку)	4	-	4	
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	
5.	Раздел: Правила игры в теннис. Основы техники игры.	41	17	24	
5.1	Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом.	6	1	5	
5.2	Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок».	6	-	6	
5.3	Атакующие удары по диагонали.	6	-	6	
5.4	Профилактика травм. Отработка ударов накатом.	4	1	3	
5.5	Удар накат слева. Упражнения на ловкость.	6	-	6	
5.6	Удар накат справа. Упражнения на быстроту.	6	-	6	
5.7	Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок».	2	-	2	
5.8	Силовые упражнения. Поддачи, подготавливающие атаку.	2	-	2	
5.9	Силовые упражнения. Игра в защите.	3	-	3	
6.	Раздел: Тактика игры. Освоение правил тактики игры.	9	3	6	
6.1	Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами.	3	1	2	
6.2	Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами.	3	1	2	
6.3	Упражнения на быстроту. Игра в разных направлениях.	3	-	3	
7	Раздел: Контрольные игры и	3	-	3	

	соревнования.				
7.1	Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1	-	1	Проверка физического развития
7.2	Соревнования.	2	-	2	
	ВСЕГО:	72	29	43	

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: Соревнования, их организация, парные игры, контроль подготовленности обучающихся.

1.4 Планируемые результаты:

Таблица 2

Предметные результаты	Личностные результаты	метапредметные результаты
Умеют владеть основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис; Владеют специальной, физической, тактической подготовкой по настольному теннису.	Развиты организаторские навыки, укрепилось здоровье; сформирована общественная активность личности, гражданская позиция, культура общения и поведения в коллективе.	Воспитана воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Сформирована любовь к спорту, потребность 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»

Таблица 3

№ 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		
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	1		групповая	ДТ		

			через скакалку).						
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		
V	Раздел 5. Правила игры в теннис. Основы техники игры.			41					

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			Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
24			Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
25			Правила игры в настольный теннис. Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
26			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
27			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
28			Упражнения с ракеткой и шариком. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
29			Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
30			Тактика выполнения и приема подач, Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
31			Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
32			Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
33			Атакующие удары по диагонали. Учебная	1		групповая	ДТ		

			игра.						
34			Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
35			Силовые упражнения. Атакующие удары по диагонали. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
36			Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
37			Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
38			Профилактика травм. Отработка ударов накатом. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
39			Целевые комбинации накатами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
40			Плоский удар, защита против удара, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
41			Целевые комбинации накатами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
42			Удар накат слева. Упражнения на ловкость. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
43			Удар накат справа. Упражнения на быстроту. Игра на счет.			групповая	ДТ		
44			Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
45			Подача и ее разнообразие, Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
46			Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
47			Удар накат справа. Упражнения на быстроту. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
48			Упражнения на выносливость. Отработка ударов накатом. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
49			Топ-спин справа, прием топ-спина.			групповая	ДТ		

50			Удар накат справа. Упражнения на быстроту. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
51			Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет...	1		групповая	ДТ		
52			Игра с ранее изученными техническими элементами; Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
53			Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра.	1		групповая	ДТ		
54			Упражнения на ловкость. Подача мяча «маятник», «челнок». Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
55			Силовые упражнения. Подачи, подготавливающие атаку. Учебная игра	1		групповая	ДТ		
56			Силовые упражнения. Удар подрезка слева. Игра на счет..	1		групповая	ДТ		
57			Силовые упражнения. Подачи, подготавливающие атаку.	1		групповая	ДТ		
58			Силовые упражнения. Удар подрезка справа. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
59			Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
60			Топ-спин справа, прием топ-спина, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
VI	Раздел 6. Тактика игры. Освоение правил тактики игры.			9					
61			Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
62			Тактика игры защиты. Отработка ударов накатом. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
63			Тактические схемы. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет	1		групповая	ДТ		
64			Основы тактики игры. Выполнение подач разными ударами. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		

65		Атакующие удары по диагонали. Воспитание волевых качеств спортсмена. Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
66		Упражнения на гибкость. Игра в разных направлениях.	1		групповая	ДТ		
67		Упражнения на быстроту. Игра в разных направлениях.	1		групповая	ДТ		
68		Игра у сетки с укороченными ударами, Игра на счет.	1		групповая	ДТ		
69		Атакующие удары по линии .Игра в разных направлениях.	1		групповая	ДТ		
VII	Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.		3					
70		Игра с педагогом. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1		групповая	ДТ		
71		Личные соревнования	1		групповая	ДТ	Проверка физического развития	
72		Парные соревнования.	1		групповая	ДТ		

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: Для начинающих теннисистов допускается площадка длиной не менее 7м, шириной не менее 5м. Стол для игры имеют игровую поверхность прямоугольной формы длиной 2,74 м и шириной 1,525 м. Высота стола составляет 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 составляет 183см. Верхний край сетки должен находиться на высоте 15,25см от поверхности стола. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40мм, массой 2,7г, из целлулоида или подобной пластмассы, белого или оранжевого цвета, матовым. Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой, изготовленной из дерева. Стороны лопасти ракетки покрываются слоем пупырчатой резины толщиной 2мм. Можно использовать двухслойное покрытие "сэндвич" — один слой пористой резины покрыт снаружи слоем пупырчатой резины (количество пупырышек от 10 до 50 на 1кв.см). Толщина такой накладки составляет 4мм. Поверхность одной стороны лопасти ракетки должна быть ярко-красной, а поверхность другой стороны — черной.

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):

Таблица 4

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инструментарий
Сентябрь	начальный	наблюдение, нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, динамометр.
В течение года	текущий	Практические задания	свисток, перечень заданий.
Январь	промежуточный	Тестирование	свисток, перечень заданий и вопросов.
Май	итоговый	нормативы	Секундомер, рулетка, свисток, динамометр.

2.4 Оценочный материал.

1. Лист учёта аттестации учащихся (приложение 1, таблица 5);

2. Протокол результатов аттестации учащихся (приложение 2);
3. Практические задания (приложение 3);
4. Нормативы (приложение 4)

Контроль нормативов физического развития. 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. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце учебного года в форме спортивных соревнований, сформированности специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

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!» «равняйся!» «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 получают 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 III. Особенности организации воспитательной деятельности

Раздел 1. Особенности воспитательного процесса.

Воспитательная процесс – это воспитательная деятельность, направленная на организацию образовательной среды и управление различными видами деятельности учащихся для решения задач гармоничного развития личности. Педагогическая и воспитательная деятельность по большому счету представляют собой идентичные понятия. Такое понимание взаимосвязи между воспитательной работой и преподаванием подчеркивает важность тезиса о единстве воспитания и обучения.

Актуальность программы. Воспитание подрастающего поколения - процесс многогранный. В качестве приоритетных направлений в воспитании рассматриваются физическое и нравственное здоровье детей; интеллектуальное развитие; формирование культуры личности и духовных ценностей; гражданское и патриотическое воспитание; эстетическое и трудовое воспитание; формирование жизненных планов школьников, подготовка к семейной жизни.

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 своей работы;

- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Раздел 2. Цель и задачи воспитания

Цель воспитательной работы - создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина

Реализация цели может быть достигнута решением следующих задач:

1. Формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание участников образовательного процесса посредством активизации идеологической и воспитательной работы, формировать толерантное отношение.

2. Совершенствовать модель организации деятельности в шестой день недели через привлечение родителей к участию в создании культурно-образовательной среды школы, использование новых форм физкультурно-оздоровительной работы.

3. Развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся через комплексную поддержку значимых инициатив участников образовательного процесса и активизацию деятельности детских общественных объединений школы.

Планируемые результаты:

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. Учащиеся проявляют активную жизненную позицию, самостоятельность, инициативу в решении коллективно-творческих дел.

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

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

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.

Календарный план воспитательной работы (см. приложение 5, таблица 6).

3.1 Список использованной литературы:

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
2. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. Гриненко М.Ф. "Целебная сила движений".
7. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
8. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
9. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
10. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

Интернет-источники:

<https://pandia.ru/text/77/456/934.php> - особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования;

<https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatelnoy-rabote.html> - рабочая программа по воспитательной работе.

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. Ловейко И.Д., Москва, "Физкультура и спорт", 1992
4. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка», М.,1998г.
5. Слостенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Слостенин. - изд.2-е.-М., 2014

3.2 Список приложений

Приложение 1

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

Таблица 5

№	Список детей	Бег 30м. с высокого старта (с)	Бег 30м. (6x5) (с)	Бег с изменением направления (с)	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	Итого	Уро вень
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Оценка: Упражнения оцениваются по бальной системе:

Высокий уровень: 3 балла:

Средний уровень: 2 балла:

Низкий уровень: 1 балл

Высокий уровень: 10-15 баллов; Является результат учащихся по программе, показатели характеризующие оздоровление и развитие детей, выступление на краевых соревнованиях с достижением, имеющий взрослый разряд, подтверждение своих результатов дипломами 1 степени, 2 и 3 степени.)

Средний уровень: от 5 до 10 баллов; (Участие в различных соревнованиях имеющих результат, наличие диплома, грамот, имеющий юношеский разряд).

Низкий уровень (Участие в школьных соревнованиях, не сдача нормативов), ниже 5 баллов.

**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				
11				
12				
13				
14				
15				

Всего учащихся:

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел. _____ %

Средний уровень _____ чел. _____ %

Низкий уровень _____ чел. _____ %

Педагог дополнительного образования _____

Аттестационная комиссия _____

**Практические задания
технической подготовленности**

1. Выполнение ударов накато́м справа по диагонали с интенсивностью 25 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.
2. Выполнение ударов накато́м слева по диагонали с интенсивностью 25 уд/мин - регистрируется количество ударов до потери мяча из 2 попыток.
3. Чередование ударов накато́м 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 накато́м 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» накато́ми с интенсивностью 20 уд/мин - фиксируются удары, выполняемые по диагонали из 2 попыток.
6. Выполнение комбинации «восьмерка» накато́ми с интенсивностью 20 уд/мин - фиксируются удары, выполняемые по прямой из 2 попыток.

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

**Календарный план воспитательной работы
«Ракетка»**

Таблица 6

Перечень воспитательных мероприятий	Дата	Участники	Ответственный
Модуль 1. «Традиционные мероприятия»			
Викторина «Путешествие в страну знаний»	сентябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Эстафета «Весёлые старты»	октябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Концерт посвящённый «Дню народного единства»	ноябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Новогодний праздник «Дед Мороз в стране чудес»	декабрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Модуль 2. «Коллективно-творческая деятельность»			
Игровая программа «Давайте познакомимся!»	сентябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Коллективное творческое дело «Спортивный праздник»	октябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Челендж «Я и мячик»	ноябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
«Новогодние чаепития»	декабрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Викторина «Угадай игру»	январь	Учащиеся	Маркин М.И.
Коллективное творческое дело «Вперёд, мальчишки!»	февраль	Учащиеся	Маркин М.И.
Модуль 3. «Социальная активность»			
Акция «Чистота – залог здоровья!»	сентябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Флешмоб «Моя мама лучше всех»	ноябрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Акция «Я люблю зиму»	декабрь	Учащиеся	Маркин М.И.
Акция «Помогу я бабушке»	январь	Учащиеся	Маркин М.И.
Акция «Я волонтер»	февраль	Учащиеся	Маркин М.И.
Концерт посвящённый дню спорта	май	Учащиеся	Маркин М.И.
Модуль 4. «Работа с родителями»			
Посещение спортивных мероприятий	В течение года	Родители	Маркин М.И.
Спортивная викторина «Мама, папа, я – спортивная семья»	октябрь	Учащиеся, родители	Маркин М.И.
Родительские собрания	В течение года	Учащиеся, родители	Маркин М. И.
Индивидуальные консультации	В течение года	Родители	Маркин М.И.
Праздничное мероприятие «День труда»	май	Учащиеся, родители	Маркин М.И.