

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ О(С)ОШ №2

РАССМОТРЕНО

Методический совет
Заместитель директора
по УВР

Ращупкина Елена
Леонидовна

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ращупкина Елена
Леонидовна

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Репина Галина Дмитриевна
Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Уссурийск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1 Основные характеристики программы	3
2. Раздел 2 Организационно-педагогические условия	15
3. Список литературы	26
Приложения.....	28

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для проведения занятий в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений.

Актуальность. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Среди факторов, негативно влияющих на формирование здоровья обучающихся и рост заболеваемости, важная роль отводится низкой двигательной активности, связанной зачастую с интенсификацией образовательных программ и неэффективным физическим воспитанием. Ограничение двигательной активности обучающихся, связанное с режимом обучения, перегруженностью учебной программы и отсутствие систематических и достаточных занятий физическими упражнениями является основной причиной недостатка движения. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих воспитание физических качеств.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребности обучающихся в движении, развитие основных физических качеств, оздоровление и поддержание функциональности организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, а также решить проблему занятости свободного времени обучающихся.

Настольный теннис – это невероятно затягивающий и зрелищный вид спорта, считающийся одним из самых популярных в мире, игра для всех поколений и возрастов; универсальный вид спорта, известный своими преимуществами для здоровья. Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные

двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества.

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** освоения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключаются в её комплексном характере, возможности занятий для обучающихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствием конкурсного отбора. Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, а также малую площадь тренировочного зала образовательного учреждения.

Адресат программы Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной программы – 15-17 лет.

Условия набора группы – прием осуществляется на основе свободного выбора. В группе занимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Возможен прием обучающихся в группу второго года обучения в течение учебного года в качестве донабора обучающихся при наличии свободных мест в учебной группе.

Трудоемкость учебного плана определяется из расчета 34 недели в год.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю (34 часа в год).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации - является учебно-тренировочное занятие.

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут (1 академический час).

Срок реализации программы - 2 года.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физических качеств обучающихся 15-17 лет МБОУ «О(С)ОШ №2» г. Уссурийска с использованием средств настольного тенниса.

В рамках реализации данной цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
2. Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
3. Воспитывать положительные качества личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;
4. Приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;
6. Воспитывать волевые, нравственные и этические качеств личности.

Развивающие:

1. Развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость;
2. Развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
3. Способствовать развитию социальной активности обучающихся;
4. Способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча.

Обучающие:

1. Обучать двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
2. Формировать представления о настольном теннисе как виде спорта;
3. Дать знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучать базовым техническим и тактическим элементам игры в настольный теннис;
5. Формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1го года обучения

№ п\п	Название раздела программы, темы.	Количество часов первого года обучения			Форма аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1	Введение	1	0,5	0,5	наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	-	наблюдение, устный опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	18	1	17	тестирование
5	Соревновательная подготовка	2	0,5	1,5	соревнования
6	Контрольные занятия	2	-	2	сдача нормативов
	Итого	34	4	30	

*Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой в виде бесед, диалогов, рассказов (5-10 минут на учебных занятиях).

Учебный план 2го года обучения

№ п\п	Название раздела программы, темы.	Количество часов первого года обучения			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	наблюдение
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	собеседование

	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте				
3	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	18	1	17	тестирование
5	Интегральная (соревновательная) подготовка.	3	0,5	2,5	соревнования
6	Контрольные занятия	2	-	2	сдача нормативов
7	Инструкторско-судейская практика	В процессе занятий			судейство игр, соревнований
	Итого	34	4	30	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Тема: Введение

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры.

Практика. Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Тема: Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Достижения теннисистов России на мировой арене. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

3. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория ОФП. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практика.

Гимнастические упражнения. Упражнения для разных групп мышц. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, упражнения в сопротивлении. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Теория СФП. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практика. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Упражнения для развития моторики рук. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

4. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектор для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практика. Техника ударов: Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач; г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры. Игры на счет - двумя мячами. Выполнение комбинации из 6 ударов. Розыгрыш очка.

5. Тема: Соревновательная (интегральная) подготовка.

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практика. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Тема: Контрольные занятия.

Теория. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практика. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Тема: Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль и функциональные возможности организма. Дневник самоконтроля. Физические качества теннисиста. Изменение в Правилах игры.

Практика. « Упражнения школы мяча».

2. Тема: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиенические требования. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций теннисистов и повышения их спортивной работоспособности.

Практика. Гимнастические и легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры, эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Теория СФП. Специальная физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочном занятии, краткая характеристика средств, содержание и методики их применения. Развитие психофизических качеств теннисиста: быстроты, ловкости, двигательной реакции, чувства мяча.

Практика. Разнообразные передвижения. Самостоятельное выполнение упражнений и при помощи партнера с изменением скорости, амплитуды, с отягощением и без них. Упражнения для развития моторики рук. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяч; игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.

4. Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе. Особенности основных приемов игры. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры. Тактика одиночной и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей.

Практика. Техника ударов: удары с верхним и нижним вращением. Разновидности ударов.

Техника подач. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки. Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте.

Простые комбинации тактических действий — на своей подаче, на приеме подачи соперника.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание)

справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика игры в процессе одиночных и парных соревнований. Игра в ближней зоне. Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Изучение передвижений в паре. Тактика парных игр.

5. Тема: Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теория. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Обязанности и права участников. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Порядок проведения личных и командных встреч. Составление положения о соревнованиях, их организация и проведение. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентаря.

Практика. Участие в турнирах на учебно-тренировочных занятиях, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях школы.

Интегральная подготовка: чередование различных упражнений на быстроту (между собой); чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями); чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий; подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи; учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Тема: Контрольные занятия.

Практика. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке.

7. Тема: Инструкторско-судейская практика

Теория. Привитие инструкторских и судейских навыков. Овладение терминологией настольного тенниса. Развитие способностей наблюдать за техникой выполнения ударов партнером, за его ошибками в технике ударов.

Практика. Проведение разминки. Овладение навыками организации и проведения соревнований. Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований. Судейство одиночных и парных игр. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

У обучающегося будет:

- сформировано умение использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;

- сформированы навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису;

- как использовать настольный теннис в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающийся приобретёт:

- широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;

- возможность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- особенности индивидуального здоровья и функциональные возможности организма;

- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса,
 - правила игры в настольный теннис;
 - правила проведения соревнований.
- Обучающийся будет уметь:*
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису;
 - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
 - передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижения;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе.

Обучающийся будет владеть:

- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов (таблица 1).

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для занятий по программе требуется спортивный зал.

Таблица 1

Материально-техническое обеспечение программы

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по настольному теннису	Д	
Видео записи техники игры в настольный теннис	Д	
Рабочая программа	Д	
Плакаты «Основные удары в настольном теннисе», «Подачи в настольном теннисе», «Правила игры в настольный теннис»	Д	
Информационный стенд «Наши победы и достижения»	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные поролоновые В	50	
Мячи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Стол настольного тенниса	6	
Набор для подвижных игр	К	
Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
Тренажер настольный теннис	5	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Гимнастические скамейки	П	
Гимнастические маты	П	
Набивные мячи	Ф	
Мячи волейбольный, футбольный, баскетбольный	Ф	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) аудио-, видео-, фото-, интернет источники:

- кино- и видеофильмы спортивного содержания («Как один», «Микст», «Пинг-понг», «Игрок пинг-понга»);

- видеозаписи выступлений учащихся

б) нормативно-правовая база:

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

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

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей/ распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Программа учитывает локально-нормативные акты МБОУ О(С)ОШ №2.

Список литературы для педагогов:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2023.
3. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова А.Н. Мизин. М.: Советский спорт, 2023.
4. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). М., 2023.
5. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. «Игра доступная всем» М.: Знание, 2021г.
6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Физкультура и спорт, 2021.
7. Буянов В.Н. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» 3-ие изд. Ульяновск, 2021 г.
8. Бышлыков И. П. Куда смотреть? (направление взора и движения глаз в спортивных заданиях) / И. П. Бышлыков // Теория и практика физ. культуры. 2021. N 2. С. 7–15.
9. Василенко О. В. Подготовка игроков в настольный теннис на основе элементов программированного обучения / О. В. Василенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. N 4. С. 50–51.
10. Ефремов А. А. Оценка эффективности использования игрового метода при обучении основным элементам настольного тенниса [Электронный ресурс] / А. А. Ефремов, В. С. Голокова // Актуал. направления науч. исслед.: от теории к практике. 2021. N 1 (3). Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/>.
11. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. М.: Спорт, 2021.
12. Индин А. А. Атакующее ударное действие в настольном теннисе / А. А. Индин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2021.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. М.: Спорт, 2021.
14. Кузин В.В., Полиевский С.А. «500 игр и эстафет»: Москва, «Физическая культура и спорт», 2021.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2021.
16. Мишин Б.И., «Настольная книга учителя физической культуры». Справочно-методическое пособие: Москва, ООО «Астрель»,

2021.

17. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие/ В.С.Овчаров. Минск: Сэр-Вит, 2020.

18. Начальное обучение игре настольный теннис. Методическое пособие. Изд-во Казан. федер. ун-та, 2020.

19. «Первая медицинская помощь». Популярная энциклопедия: Москва, БМР, 2021.

20. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. М.: Спорт, 2022.

21. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богущас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. М.: Издательский центр Академия, 2021.

22. Уточкин А. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии. Издательство: Издательские решения, 2021.

23. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис». М.: Издательство Олимпия Пресс, 2023.

24. Цыганов, О. В. Тест для определения двигательных способностей спортсменов в настольном теннисе / О. В. Цыганов // Мир спорта. 2021. N 1. С. 17–20.

25. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. М: РГАФК, 2020.

26. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2021.

27. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002.

Список литературы для учащихся:

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А. Н. Амелин. М.: Физкультура и спорт, 2019.

2. Амелин А.Н. Пашнин В.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2019.

6. Красикова И.С. Гимнастика для ленивых. М: АСТ «Астрель», 2023.

7. Лукьянов В.И. Россия и Олимпийское движение: вчера – сегодня – завтра. М: Терра – Спорт, 2023.

8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. М: Советский спорт, 2023.

9. Ормаи Л. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2020.

10. Правила вида спорта «Настольный теннис». [Электронный ресурс]//URL <https://rttf.ru/>.

11. Френсис П., Френсис Л. Ваш личный путь к здоровью. М: Попурри, 2022.

12. Хмельницкий Б.Н.Спорт, спорт, спорт... М: Эксмо «СКИФ»,

2021.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В школе принята единая система мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы:

1. Мониторинг результатов обучения обучающихся - приложение №1, карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности занимающегося №2.

В качестве методов диагностики результатов обучения используются тестирование, опросы, анализа полученных данных, викторины, творческие задания, спортивные нормативы, соревнования, творческие отчеты и т. п.

2. Мониторинг личностного развития;

В качестве методов диагностики личностных изменений занимающихся используется повседневное систематическое наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии и др.

Результаты личностного развития обучающихся фиксируются в приложении №3 «Мониторинг личностного развития».

1 группа показателей – организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

2 группа показателей – ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

3 группа показателей – поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

В совокупности, приведённые в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребёнка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требующие привлечения других специалистов.

Предложенный в таблице перечень качеств может быть дополнен педагогом в соответствии с целевыми установками его программы.

3. Реализация творческого потенциала обучающихся - приложение №4.

Уровень реализации образовательной программы фиксируется в приложении, где отмечаются уровневые достижения обучающихся.

Целью системы мониторинга является выявление индивидуальных особенностей, влияющих на эффективность занятия; отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с

занимающимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым обучающимся.

Работа по утвержденной в школе единой системе мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого обучающегося (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения образовательной программы, а также получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся.

Контроль за реализацией программы проводится два раза в год (в конце 1 полугодия – промежуточный; в конце учебного года – итоговый).

Средствами диагностики промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Контрольно тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Таблица оценки результатов в видах испытаний представлена в приложении №5.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях между занимающимися. Диагностика результатов проводится в виде контрольных тренировок; контрольного тестирования; открытого занятия; соревнований различного уровня.

2.3 Методические материалы

Современные занятия настольным теннисом должны соответствовать новому социальному заказу занимающихся и родителей, должны быть наделены потребностью к познанию нового, умением находить и отбирать нужную информацию, содержательным компонентом. Основная задача педагога включить в образовательно-воспитательный процесс наиболее эффективные технологии и методики, отвечающие современным требованиям.

Педагогическая технология - это описание процесса достижения планируемых результатов обучения.

На практике находят применение следующие образовательные педагогические технологии: технология поддержки ребенка, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества с коллективом, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, коллективная система обучения (КСО), технология разно-уровневого обучения, адаптивная система обучения (АСО), проектная методика, блочно-модульное обучение, изменение технологии оценивания, интеграция предметного обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется как на отдельных теоретических занятиях, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения (метод подражания), наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Игровой и соревновательный методы применяются после того, когда у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Эффективные методы в настольном теннисе: метод положительного подкрепления; метод осознанного обучения, метод моделирования, метод совместной тренировки юношей и девушек, метод тренировки с разными партнерами, метод тренировки «за стол лидера», «двое на одного», специфический метод тренировки с использованием большого количества мячей.

Дидактические материалы:

- ЭОР по технической, тактической и теоретической подготовке RUSTT.ru – «Российский портал о настольном теннисе», <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса, Клуб пинг-понг https://pingpong73.ru/club/obuchenie_nastolnomu_tennisu/

- ЭОР «Правила судейства в настольном теннисе»;
<https://specialolympics.ru/table-tennis>
- ЭОР laola1.tv - Видео трансляции настольного тенниса, itTV - Интернет-трансляции международных матчей по настольному теннису
- мультимедийные презентации («Знакомство с историей настольного тенниса», «Основные правила игры в настольный теннис» - диск CD-R);
- видеоматериалы («Уроки игры в настольный теннис», «Физическая подготовка игроков в настольный теннис», «Настольный теннис. Основные упражнения для тренировок в настольном теннисе» - диск DVD).
- картотека упражнений по настольному теннису;
- картотека общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с различными предметами для разминки;
- тематические "копилки" – комплекты технологических задач и ситуаций;
- индивидуальные карточки для проведения круговых тренировок;
- комплекс средств оценки для текущего, периодического и итогового контроля качества знаний обучающихся;
- документация по мониторингу результатов обучения в процессе освоения образовательной программы;
- критерии оценивания результатов обучения;
- инструкции по технике безопасности.
- инструкции по правилам поведения на занятиях по настольному теннису;
- положение о проведении школьного турнира по настольному теннису;
- наглядные пособия: плакаты, схемы-задания по выполнению упражнений, таблицы, схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- методические рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		34	34
Количество учебных дней		34	34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023-31.12.2023	15.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2024-31.05.2024	12.01.2025-31.05.2025
Возраст детей, лет		15	16

Продолжительность занятия, час	1	1
Режим занятия	1 раз/нед	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час	34	34

2.5 Календарный план воспитательной работы

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке» Инструктаж по технике безопасности.	сентябрь
2	Беседа «Все мы разные, но как мы похожи», посвященная Дню солидарности	сентябрь
3	Беседа «Город Уссурийск глазами обучающегося», ко дню рождения города	сентябрь
4	«Гигиена и меры профилактики COVID-19»	сентябрь
5	Беседа «Fair play» в спорте»	октябрь
6	Акция «Теннисисты за здоровый образ жизни»	октябрь
7	Оформление спортивного стенда	в течение года
8	Участие в акции «Ты не один!» в поддержку пожилых людей	октябрь
9	Беседа, посвященная Международному Дню толерантности	ноябрь
10	Беседа о культуре речи, дисциплине, этики поведения на учебных занятиях	в течение года
11	Беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима	в течение года

12	Беседа «История ВФСК ГТО»	декабрь
13	«Опасность использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ»	декабрь
14	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	январь
15	Беседа на тему: #ДетиВнеПолитики	январь
16	Месячник военно-патриотического воспитания	с 23 января по 23 февраля
17	Участие во Всероссийской акции «Добрая суббота»	февраль
18	«Неделя спорта»	март
19	Квест-игра «ВФСК: Путь к успеху!»,	март
20	Фото и видео отчеты, информационный стенд	в течение года
21	«День здоровья и спорта»	апрель
22	Беседа с обучающимися профилактики экстремизма: молодежь против экстремизма	апрель
23	Участие в субботнике	апрель
24	Участие в акции «Георгиевская ленточка» «Бессмертный полк»	май
25	Товарищеская встреча, посвященная Победе в ВОВ	май
26	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	май
27	Всемирный день без табака «Мы не курим!»	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемова И.Р. Методы обучения игре в настольный теннис / И.Р. Артемова. М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2018.
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2022.
4. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). М. 2023.
5. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М: Издательский центр «Академия», 2023. Электронная версия.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2023.

7. Барчукова Г. В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г. В. Барчукова, Ю. Н. Лохов // Теория и практика физ. культуры. 2018. N 2. С. 15–17.

8. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей //Дополнительное образование. 2023, N12, 2021 N1.

9. Громько В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громько, Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. 2023. N 2. С. 60 – 63

10. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М: Спорт, 2022.

11. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. М.: Академия, 2023.

12. Иванов В. С. Теннис на столе / В.С. Иванов. М.: Физкультура и спорт, 2023.

13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. М: ИнформПечать, 2022.

14. Макаренко В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2022.

15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2023.

16. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. Л.: Лениздат, 1921.

17. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./ М.: Олимпия Пресс, 2022.

18. Ушинский В.Г. Метод БКМ в настольном теннисе / В.Г. Ушинский. М.: Физкультура и спорт, 2021.

Ссылки на электронные ресурсы:

19. Каретникова Г. А. Особенности занятий по настольному теннису в учреждении дополнительного образования / Г. А. Каретникова, С. В. Паршутина. — Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2021 г.). Казань: Молодой ученый, 2021. С. 50-53. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/326/14889/> (дата обращения: 28.08.2021).

20. Копелян Л.С. Формирование двигательных навыков и

проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом / Л.С. Копелян. М.: Физкультура и спорт, 2021.

21. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. М.: Советский спорт, 2021. [Электронный ресурс] URL: <https://pedsovet.org/publikatsii/dopolnitelnoe-obrazovanie/programma-ponastolnomu-tennisu> (дата обращения: 15.12.2021).

Мониторинг результатов обучения обучающихся
МБОУ О(С)ОШ №2 г. Уссурийска
(с критериями оценки)

№ п/п	Фамилия, имя	Теоретическая подготовка				Практическая подготовка				Общеучебные умения и навыки			
		Первый год обучения (полугод)		Второй год обучения (полугод)		Первый год обучения (полугод)		Второй год обучения (полугод)		Первый год обучения (полугод)		Второй год обучения (полугод)	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	*низкий *средний *высокий												

Критерии оценивания результатов обучения

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой; Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½; Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – занимающийся как правило, избегает употреблять специальные термины; Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой;	Собеседование

		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – занимающийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков; Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½; Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	Контрольное задание
2. Интерес к занятиям	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений – испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагог; Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца; Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
Учебно - интеллектуальные умения:			
1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей; Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей	Анализ исследовательской работы
2. Умение пользоваться	Самостоятельность в пользовании	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные	Анализ исследовательской

компьютерными источниками информации	компьютерными источниками информации	затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей; Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	работы
Учебно - коммуникативные умения:			
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень умений – испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень – работает с помощью педагога; Максимальный уровень – работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	Наблюдение
Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Минимальный уровень умений – испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень – работает с помощью педагога; Максимальный уровень – работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	Наблюдение
Учебно-организационные умения и навыки:			
Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Минимальный уровень умений – испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень – работает с помощью педагога; Максимальный уровень – работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	Наблюдение
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень – работает с помощью педагога; Максимальный уровень – работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	Наблюдение
Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень умений – испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; Средний уровень –	Наблюдение

		работает с помощью педагога; Максимальный уровень – работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	
--	--	--	--

Приложение 2

Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности занимающегося»

Бланк карты
Дорогой, друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

1	Освоил теоретический материал по темам и разделам (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические задания которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из разных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Структура вопросов:

Пункты 1, 2, 9 – опыт освоения теоретической информации.

Пункты 3, 4 – опыт практической деятельности.

Пункты 5, 6 – опыт творчества.

Пункты 7, 8 – опыт коммуникации.

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.

Обработка результатов:

Самооценка обучающегося и оценка педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

Приложение 3

Мониторинг личностного развития занимающегося
(с критериями оценки)

№ п/ п	Фамилия, имя	Организационно-волевые качества				Ориентационные качества				Поведенческие качества			
		Первый год обучения (полугод)		Второй год обучения (полугод)		Первый год обучения (полугод)		Второй год обучения (полугод)		Первый год обучения (полугод)		Второй год обучения (полугод)	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1													
2													
3													
4													
..													
	*низкий *средний *высокий												

Критерии оценивания личностного развития занимающегося

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие	Наблюдение

	трудности		
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	-волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля из вне; - периодически контролирует себя сам; - постоянно контролирует себя сам	Наблюдение
Ориентационные качества:			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	Тестирование
Поведенческие качества:			
1. Конфликтность (отношение занимающегося к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	Тестирование, метод незаконченного предложения
2. Тип сотрудничества (отношение занимающегося к общим делам секции)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - инициативен в общих делах.	Наблюдение
Личностные достижения занимающегося			
Участия в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	- не принимает участия; - принимает участие при поддержке педагога; - самостоятельно проявляет инициативу.	Наблюдение

Приложение 4

Реализация творческого потенциала занимающихся

Дата	Мероприятие	Кол-во занимающихся	Результативность		
			на уровне секции	на уровне образовательного учреждения	на уровне района, города

Приложение 5

**Показатели
контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и
аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП.**

Год обучения	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
1-й	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
2-й	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176

Год обучения	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
1-й	Высокий	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
2-й	Высокий	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	Средний	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	Низкий	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41

Год обучения	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
1-й	Высокий		9		7		8
	Средний		8		6		7
	Низкий		7		5		6
2-й	Высокий		10		8		9
	Средний		9		7		8
	Низкий		8		6		7