

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2025 года
протокол № 01

Утверждена приказом № 1-38
от 01 сентября 2025 года
Директор МБУ ДО
«Центр детского творчества»

**Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Настольный теннис»**

**Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год
(стартовый уровень)**

Программу разработал:
Горбачев А.А.
тренер-преподаватель

г. Дмитриев – 2025 г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик	
программы».....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты.....	9
1.4. Содержание программы.....	11
Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических	
условий"	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Учебный план	13
2.3. Оценочные материалы.....	15
2.4. Формы контроля.....	20
2.5. Методическое обеспечение программы	21
2.6. Условия реализации программы	27
Раздел №3. «Рабочая программа воспитания»	28
Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы».....	34
Раздел №5. «Список литературы».....	33
Раздел №6. «Приложения»	34
6.1. Календарно-тематическое планирование	34
6.2. Материалы для проведения мониторинга.....	36

1. Раздел. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Важность занятий спортом для каждого человека ни у кого не вызывает сомнений. При регулярных физических нагрузках и тренировках состояние здоровья человека улучшается, он становится полным жизненных сил и энергии. Современные люди используют все имеющиеся возможности для того, чтобы поддержать свой организм и оздоровить его.

Но путь к здоровому образу жизни начинается с детства. Очень важно как можно раньше пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, выработать привычку к регулярным физическим упражнениям. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

В современном мире мы добились новых достижений в науке и технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технологической цивилизации. Но, помимо положительных результатов, такая революция приводит и к отрицательным явлениям. Повсеместно наблюдается ослабление здоровья человека. И, конечно, самыми уязвимыми становятся дети.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Специалисты считают, что задача повышения качества образования неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья детей. Только здоровая личность может качественно усвоить знания, максимально полно реализовать их и эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Среди факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья детей и подростков в современных условиях, наиболее значимыми являются: интенсивность образовательного процесса; увеличение количества стрессовых ситуаций, связанных с образовательным процессом; увеличение частоты асоциальных форм поведения (курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ и т.д.); увеличение неблагоприятного влияния экологических факторов на растущий организм ребенка; снижение физической активности. И поэтому одной из приоритетных задач становится задача формирования культуры здорового образа жизни, потому что у большинства детей не сформировано положительного отношения к физической культуре, они не

приучены систематически заниматься физическими упражнениями, не знают о решающей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья. Решить отчасти эту проблему призвана программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Нормативно-правовая база, на которую опирался автор-составитель при разработке программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

12. Приказ министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

13. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден распоряжением Администрации Дмитриевского района Курской области от 19.01.2024г. №1-67-р.;

14. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее по тексту – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы: дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Содержание и материал программы «Настольный теннис» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности:

- программа имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует **стартовому уровню**.

Адресат программы.

Возраст обучающихся от 8 до 18 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей.

В группы начальной подготовки принимаются обучающиеся образовательных учреждений от 8 до 18 лет.

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочные занятия увлекательными и интересными.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого учащегося и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс составляет 216 часов.

Обучение осуществляется в группах начальной подготовки в соответствии с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направлено на разностороннюю физическую подготовку, овладение основными техническими приёмами, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Количественный состав групп 12-15 чел. Занятия в них проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.). Перерыв между занятиями - 10 мин. Количество учебных часов – 216 час. в год.

Язык обучения – русский

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма обучения по программе **очная**. Образовательный процесс в детском объединении «Настольный теннис» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Состав группы – постоянный. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Особенности организации образовательного процесса: форма реализации образовательного процесса – традиционная (используется в рамках учреждения), допускается реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цели задачи программы.

Цель программы:

Развитие у детей мотивации к спортивным занятиям, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные (предметные)

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Личностные

- повысить творческую активность детей, научить проявлять инициативу и любознательность;
- формировать ценностные ориентации;
- адаптировать детей к условиям детско-взрослой общности;
- развить жизненные, социальные компетенции: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Метапредметные:

- регулятивные: уметь планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, уметь контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – уметь осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

1.3. Планируемые результаты и способы их проверки

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

К концу 1 года обучения (стартовый уровень) обучающиеся:

Будут знать:

- об истории развития настольного тенниса, об участии российских спортсменов в соревнованиях;
- о гигиене тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание, естественные факторы закаливания;
- о значении здорового образа жизни;
- о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения.

Будут уметь:

- Выполнять основные способы техники и тактики игры «Настольный теннис»:
 - Хватка ракетки
 - Игровая стойка у стола
 - Перемещение у стола
 - Плоский удар (откидка)
 - Подача
 - Накат
 - Подрезка
- Овладеют правилами игры и будут их использовать при проведении соревнований.

Показателем качества образования на уровне **метапредметных результатов** является наличие следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;

Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературных источниках;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего объединения;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные:

а) оформить свою мысль в устной и письменной форме:

- уметь слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в объединении и на занятиях;

б) учиться согласованно работать в группе:

- понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностными результатами освоения программы будут:

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и любознательности;
- удовлетворенность учащимися своей деятельностью в спортивной секции;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Предметными результатами освоения программы станут:

- овладение специальной терминологией;
- развитие интереса у детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- овладение навыками техники и тактики игры настольный теннис;
- развитие двигательных способностей и физических качеств.

1.4 Содержание программы

1. Комплектование группы - 2 ч.

2. Вводное занятие: - 2ч

Теория: введение в программу

(техника безопасности, правила поведения учащихся)

Форма контроля: Устный опрос

3. Физическая культура и спорт в России - 1ч

Теория: развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, нашей области и городе.

Форма контроля: собеседование.

4. Значение здорового образа жизни и воспитательные мероприятия на данную тематику - 4 ч.

Теория: Безопасное поведение дома, в школе, на улице, в общественных местах, особенно в транспорте и незнакомой обстановке (в связи с участием в выездных соревнованиях).

Форма контроля: собеседование.

5. Основы техники и тактики игры-112 ч.

Теория: изучаются основы игры против игроков нападающего и защитного плана.

Практика: Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке учащихся.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча. Индивидуальная подача. Игра ударами «накат» по диагонали и по прямой сериями (до 65 ударов). Игра «подрезкой» по диагонали и по прямой сериями. Главная задача данного этапа подготовки – научить придавать мячу сильное вращение верхнее и нижнее. Для этого много внимания уделено техническому приему топ-спин и его отражению. Изучается его выполнение с наката (подставки) и (подрезки) сериями (до 6 ударов). На этом году обучения подробно изучается топ-спин справа, а топ-спин слева не является зачетным при выходном контроле и носит познавательный характер, для комплексного представления об изучаемом приеме. Сильное нижнее вращение мяча достигается подрезкой справа и слева не только наката, но и не сильных атакующих ударов или топ-спинов. Моделирование игровых ситуаций достигается за счет темы «Комбинированные серии ударов».

Форма контроля: сдача контрольных нормативов

6. Методика обучения- 36 ч.

Теория. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок. Участие в тренировочном процессе на правах более сильного спарринг-партнера и советника.

Форма контроля: самоанализ

7. Правила игры-10 час

Практика. Закрепление правил одиночных и парных игр, тонкости правил. Проведение соревнований по круговой, олимпийской системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков соревнований. Судейская практика в качестве судьи у стола. Проведение соревнований внутри детского объединения.

Форма контроля: зачёт

8. Участие в соревнованиях - 5ч.

Практика Участие в детском объединении, городских и областных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с равными игроками или значительно сильнее себя, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

Форма контроля: соревнования.

9. Индивидуальная работа - 20ч.

Практика. Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Форма контроля: зачет.

10. Повторение пройденного материала- 22 ч.

Теория. Знание специальной терминологии и основ техники и тактики игры, знание правил одиночных игр.

Практика. Выявление уровня технико-тактической подготовки учащихся.

Форма контроля: сдача нормативов.

11. Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы- 2 ч.

Теория. Проверка теоретической подготовки учащихся.

Практика. Уровень усвоения практических навыков и умений. Проверка физического развития и потенциала детей. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию.

Форма контроля. Промежуточная аттестация.

12. Итоговое занятие- 2ч

Практика. Подведение итогов за учебный год. Поощрение лучших учащихся.

Форма контроля: награждение учащихся, их портфолио.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Настольный теннис»

на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	09.09 2025	25.05. 2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин.)	03.11.25-04.11.25; 31.12.25-11.01.26; 21.02.26-23.02.26; 07.03.26-09.03.26. 01.05.26-11.05.26 09.05.26-11.05.26	15.04.26-30.04.26

2.2 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	

1	Комплектование группы	2	2	-	
2	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	2	2	-	Устный опрос
3	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	Собеседование
	- история развития настольного тенниса	1	1	-	
4	Значение здорового образа жизни	2	2	-	Устный опрос
	- лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	2	2	-	
	- безопасность поведения - залог сохранения здоровья	2	2	-	
5	Основы техники и тактики игры	112	18	94	Сдача контрольных нормативов
	<i>Хват ракетки</i>	4	1	3	тестирование
	<i>Игровая стойка у стола</i>	4	1	3	тестирование
	<i>Перемещение у стола</i>	2	1	1	тестирование
	<i>Набивание мяча на ракетке</i>	10	1	9	Практическое занятие
	- одной стороной ракетки	3		3	
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	3		3	
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	4	1	3	
	<i>Плоский удар (откидка)</i>	26	4	22	зачёт
	- слева	6	1	5	
	- справа	6	1	5	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	7	1	6	
	- “Треугольник” плоским ударом	7	1	6	
	<i>Подача</i>	26	4	22	зачёт
	- плоским ударом без вращения	7	1	6	
	- с верхним вращением	6	1	5	
	- с нижним вращением	6	1	5	

	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	7	1	6	
	Накат	26	3	23	<i>зачёт</i>
	- справа и слева по диагонали	8	1	7	
	- справа и слева по прямой	8	1	7	
	- “Треугольник” накатом	10	1	9	
	Подрезка	14	3	11	<i>зачёт</i>
	- справа и слева по диагонали	5	1	4	
	- справа и слева по прямой	5	1	4	
	- “Треугольник” качем	4	1	3	
6	Методика обучения	36	34	2	самоанализ
7	Правила игры	10	1	9	зачёт
	- правила одиночных игр				
8	Участие в соревнованиях	5	-	5	соревнования
9	Индивидуальная работа	20	-	20	
10	Повторение пройденного материала	22	2	20	контроль нормативов физического развития
11	Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы	2	1	1	Промежуточная аттестация
12	Итоговое занятие	2	2	-	Награждение учащихся, их портфолио
	Итого:	216	65	151	

2.3. Оценочные материалы.

Достижение учащимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

Вводная диагностика - выявление исходного уровня состояния учащихся;

Промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;

Итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий учащимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);
- участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях ;

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала учащимися разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных занятий в детских объединениях.

Для учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся формой фиксации является «Карточка учета метапредметных результатов и личностного развития обучающихся».

**Мониторинг личностного развития и метапредметных
результатов обучающихся в процессе освоения программы
«Настольный теннис».**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1. Развитие волевых качеств личности: <i>1.1. Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.2. Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

<i>1.3.Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: <i>2.1.Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение

		быстро, успевает закончить свою работу вовремя.		
2.2. Конфликтность (отношение ребенка 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.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование: метод незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный	1 – 3 4 – 7	Анкета «Мои интересы»

		интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	8 – 10	
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование

		умения.		
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

Мониторинг образовательных результатов

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	1) Возврат к повторению базовых знаний. 2) Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений и навыков.	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

2.4. Формы контроля

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Терминологический	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио	Аналитические справки Соревнования Открытые занятия Товарищеские встречи

диктант Сдача нормативов зачёт Соревнование	Фото Отзывы детей и родителей	
--	-------------------------------------	--

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие учащихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

2.5. Методические материалы.

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и

подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы по тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы) Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Реализация образовательной программы строится на следующих основополагающих принципах:

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *вариативность* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения

механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Алгоритм структуры учебного занятия

Комбинированное занятие

1. Организационная часть
2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.
3. Изложение нового материала.
4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

1. Организационная часть
2. Изложение нового материала и закрепление его.

Занятие повторения и обобщения полученных знаний

- 1.Организационная часть
- 2.Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.
- 3.Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.
- 4.Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

- 1.Организационная часть
- 2.Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.
- 3.Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.
- 4.Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога.
- 5.Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

- 1.Организационная часть
- 2.Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.
- 3.Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

- Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

- раздаточный материал;
- тесты;
- практические задания;
- тренировочные упражнения;
- вопросы и задания для устного или письменного опроса.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Комплектование групп	-
2	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	Информационные плакаты
3	Физическая культура и спорт в России, области, городе	Информационные плакаты, буклеты

	- история развития настольного тенниса	
4	Значение здорового образа жизни - лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения - безопасность поведения – залог сохранения здоровья	Информационные плакаты, буклеты
5	Основы техники и тактики игры - хват ракетки - игровая стойка у стола - перемещение у стола	Теннисный стол, теннисные ракетки, теннисный мяч.
	Набивание мяча на ракетке - одной стороной ракетки - 2-мя сторонами ракетки поочередно - набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	Теннисные ракетки, теннисный мяч.
	Плоский удар (откидка) - слева; - справа; - перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара; - «Треугольник» плоским ударом	Теннисные ракетки, теннисный мяч.
	Подача - плоским ударом без вращения; - с верхним вращением; - с нижним вращением;	Теннисный стол, теннисные ракетки, теннисный мяч.

	- прием подач плоским ударом, накатом, качем.	
	Накат - справа и слева по диагонали; - справа и слева по прямой; - «Треугольник» накатом	Теннисный стол, теннисные ракетки, теннисный мяч.
	Подрезка - справа и слева по диагонали; - справа и слева по прямой; - «Треугольник» накатом	Теннисный стол, теннисные ракетки, теннисный мяч.
6	Методика обучения	
7	Правила игры - правила одиночных игр	Теннисный стол, теннисные ракетки, теннисный мяч.
8	Участие в соревнованиях	-
9	Индивидуальная работа	-
10	Повторение пройденного материала	-
11	Проверка знаний и умений на их соответствие.	-
12	Итоговое занятие	-

2.6. Условия реализации программы.

Обеспечение учебным помещением. Занятия проводятся в спортивном зале площадью 115 м². и учебном кабинете, площадью 32 м².

По периметру учебного кабинета развешаны учебно-наглядные пособия, а также стенды, содержащие информацию о деятельности объединения.

Для реализации программы имеется следующее оборудование:

- теннисный стол,
- теннисные мячики,
- теннисная сетка,

- ракетки,
- тренировочная стена,
- гимнастические скамейки,
- скакалки.
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, необходимые знания и опыт. Имеет первую квалификационную категорию.

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают следующие средства обучения:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ тренером приемов исполнения);
- практические (тренировочные упражнения) ;
- информационные (источники сети Интернет, видеозаписи);

Раздел 3. «Рабочая программа воспитания»

Воспитательная работа в учреждении строится на основании «Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формировать у детей гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность, самостоятельность, толерантности, способность к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- формировать грамотную, самостоятельную, ответственную и разносторонне развитую личность.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в

нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Раздел 4. «Календарный план воспитательной работы»

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;

- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «С чего начинается Родина?»	Сентябрь	Горбачев А.А.
2	Беседа: «Главное слово на Земле – Мир»»	Ноябрь	Горбачев А.А.
3	Информационный час «Символы моей страны»	Январь	Горбачев А.А.
4	Дискуссия на тему: «От чего зависят поступки?»	Март	Горбачев А.А.
5	«Отечества достойные сыны» - мероприятия в честь Дня Победы.	Май	Горбачев А.А., актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей	В течение года	Горбачев А.А.

	интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.		
2	Контроль за успеваемостью учащихся группы	В течение года	Горбачев А.А.
3	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	В течение года	Горбачев А.А.
4	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	В течение года	Горбачев А.А.

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы по пожарной безопасности.	1 раз в месяц	Горбачев А.А.
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	1 раз в месяц	Горбачев А.А.
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	Октябрь, март	Горбачев А.А.
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года	Горбачев А.А.

5	Участие в соревнованиях.	В течение года	Горбачев А.А.
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	Декабрь	Горбачев А.А.
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года	Горбачев А.А.

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	В течение года	Педагог-психолог
2	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Октябрь	Педагог-психолог
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Сентябрь	Педагог-психолог
4	Организационное собрание. Выборы актива группы.	Октябрь	Педагог-психолог
5	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	Февраль	Педагог-психолог
6	Беседа «Как бороться с конфликтами»	Апрель	Педагог-психолог

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	В течение года	Горбачев А.А.
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Горбачев А.А.
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	В течение года	Горбачев А.А.
4	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение года	Горбачев А.А.

Раздел 5. «Список литературы»

Литература, используемая тренером для разработки программы и организации образовательного процесса.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
4. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей "Настольный теннис", Петрова Л.В., Шевчук С.В.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей по данной программе

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.

Раздел 6. «Приложения»

6.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Комплектование группы			МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа»
2	Вводное занятие: введение в программу (техника безопасности, правила поведения учащихся)	2	Лекция	
3	Физическая культура и спорт в России, области, городе			
	- история развития настольного тенниса	1	Лекция	
4	Значение здорового образа жизни			
	- лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	2	Лекция	
	- безопасность поведения - залог сохранения здоровья	2		
5	Основы техники и тактики игры			
	Хват ракетки	4	Комбинированные занятия	
	Игровая стойка у стола	4		
	Перемещение у стола	2		
	Набивание мяча на ракетке	10		
	- одной стороной ракетки	3	Практические занятия	
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	3		
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную	4		

	высоту			
	Плоский удар (откидка)	26		
	- слева	6		
	- справа	6		
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	7		
	- “Треугольник” плоским ударом	7		
	Подача	26		
	- плоским ударом без вращения	7		
	- с верхним вращением	6		
	- с нижним вращением	6		
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	7		
	Накат	26		
	- справа и слева по диагонали	8		
	- справа и слева по прямой	8		
	- “Треугольник” накатом	10		
	Подрезка	14		
	- справа и слева по диагонали	5		
	- справа и слева по прямой	5		
	- “Треугольник” качем	4		
6	Методика обучения	36	Комбинированные занятия	
7	Правила игры			
	- правила одиночных игр	10	Комбинированные занятия	
8	Участие в соревнованиях	5	Соревнования	
9	Индивидуальная работа	20	Комбинированные занятия	

10	Повторение пройденного материала	22		
11	Проверка знаний и умений на их соответствие требованиям программы	2		
12	Итоговое занятие	2	Семинар	

6.2 Материалы для проведения мониторинга

Диагностика по СФП

ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Диагностика «ударов»

ФИО	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение длинного наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение короткого наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение ударов с набросом учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Диагностика «подачи»

ФИО	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

