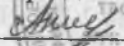


Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский центр детского творчества

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом Богородского
центра детского творчества
Протокол № 1 от 30.03.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор Богородского
центра детского творчества
 М. И. Анисимова
31.03.2022



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Начинающий теннисист»

Возраст обучающихся 6-10 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Широков Николай Геннадьевич –
педагог дополнительного образования

пгт Богородское
2022 год

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРО-	3
ГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание учебного плана	7
1.5. Планируемые результаты	12
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ	13
УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Методические и оценочные материалы	22
2.4. Список литературы	23
Приложения	24

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Начинающий теннисист» разработана на основе нормативно – правовых документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 835 от 30.07.2020 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области. Приложение № 4 «Порядок включения дополнительных общеобразовательных программ в систему ПФДО»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 34 от 18.01.2021 «Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг». Приложение 1.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Процесс обучения в общеобразовательной школе не предполагает полноценной двигательной нагрузки, необходимой для детей указанной возрастной категории, в связи с чем наиболее актуальной становится возможность снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Таким образом, программа дополнительного образования «Начинающий теннисист» направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности растущего организма, а также на развитие личностных качеств ребенка, необходимых в процессе жизнедеятельности.

Значимость программы. Одной из национальных целей Российской Федерации является сохранение населения, здоровье и благополучие людей. Одним из целевых показателей названо увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. В то же время в программах общеобразовательных школ обучение основам настольного тен-

ниса отсутствуют. Таким образом, значимость программы обусловлена возможностью вовлечения детей в систематические занятия физкультурой и спортом, что соответствует общенациональным целям развития.

Новизна программы. Новизна данной программы заключается в том, что основные этапы обучения настольному теннису адаптированы для учащихся 6-10 лет. В связи с ранним возрастом обучающихся к реализации программы активно привлекаются родители (участие в открытых занятиях, беседы с педагогом, родительский контроль выполнения рекомендаций педагога).

Адресат программы. Программа предполагается для освоения школьниками от 6 до 10 лет (1-4 классы).

Набор детей в объединение осуществляется при наличии соответствующего разрешения педиатра заниматься в группе физкультурно-спортивной направленности. Состав группы – постоянный, разнополый и разновозрастной. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 12, что позволяет педагогу уделять каждому обучающемуся время индивидуально.

Объем программы – 68 часов.

Срок освоения – 34 недели в рамках одного учебного года.

Формы обучения – очная.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации образовательного процесса – сетевая. Занятия проходят на базе школьного спортивного клуба Кировского областного государственного бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Богородское». Организационные формы обучения – групповые в разновозрастной группе, подгрупповые с обучающимися одного возраста.

Режим занятий: два раза в неделю по одному академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ: развитие физических и личностных качеств, повышение значения спортивного семейного досуга посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

дать основы предметных знаний и учебных умений в настольном теннисе;

пробудить у обучающихся интерес к игре в настольный теннис;

познакомить обучающихся с правилами проведения соревнований по настольному теннису и правилами турнирного поведения.

Развивающие:

развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость,

формировать навыки самостоятельных занятий физической культурой во время досуга,

повысить объем двигательной активности обучающихся.

Воспитательные:

формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

развивать эмоциональную устойчивость;

формировать навыки организации семейного спортивного досуга.

1.3. Учебный план (68 час, 2 часа в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1.	Раздел 1. Введение в предмет	4	4		
1.1.	Вводное занятие «Настольный теннис и его роль в современном обществе»	1	1		Беседа
1.2.	Здоровый образ жизни и значение занятий настольным теннисом в его формировании	1	1		Анкетирование на знание правил здорового образа жизни для коллективного обсуждения
1.3.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	1	1		Контроль родителей. Беседа педагога с родителями. Анкетирование.
1.4.	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности поведения в спортивном зале	1	1		Беседа
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	
2.1.	Что такое общая физическая подготовка, нормативы ОФП	2	1	1	Беседа Входное тестирование уровня ОФП
2.2.	ОРУ. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов	2		2	Наблюдение Контрольные упражнения
2.3.	ОРУ. Упражнения для воспита-	4		4	Наблюдение.

	ния скоростно-силовых качеств				Эстафета «Веселые старты»
2.4.	ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей	5		5	Наблюдение Контрольные упражнения
2.5.	ОРУ. Упражнения для развития выносливости	4		4	Наблюдение Контрольные упражнения
2.6.	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции	2		2	Наблюдение Контрольные упражнения
2.7.	Открытое занятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1	Открытое занятие Игра
3.	Раздел 3. Основы техники игры в настольный теннис	20	1	19	
3.1	Основные сведения о технике игры	1	1		Беседа
3.2.	Техника передвижения	2		2	Наблюдение Контрольные упражнения
3.3.	Техника ударов и подач	17		17	Наблюдение Контрольные упражнения Открытое занятие Соревнования на звание «Мастер ракетки»
4.	Раздел 4. Тактическая подготовка	10	1	9	
4.1	Основы тактики и тактическая подготовка	1	1		Беседа
4.2.	Виды стиля игры. Тактика нападающего игрока.	1		1	Наблюдение
4.3.	Тактика подач. Выбор позиции	1		1	Наблюдение
4.4	Свободная игра на столе	2		2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.5	Игра на счет из одной, трех партий	2		2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.6.	Тактика игры с разными соперниками	3		3	Беседа Наблюдение Контрольные упражнения

5.	Раздел 5. Игровая подготовка	8		8	
5.1.	Игра с одним соперником	8		8	Наблюдение Мониторинг
6.	Раздел 6. Соревнования.	4	1	3	
6.1.	Виды спортивных соревнований. Правила игры и методика судейства соревнований по настольному теннису.	1	1		Беседа
6.2.	Контрольные соревнования	3		3	Мониторинг результатов Открытое занятие
7.	Итоговое тестирование по нормативам ОФП	2		2	Тестирование по нормативам ОФП
	ИТОГО	68	8	60	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в предмет-4 час.

Тема «Настольный теннис и его роль в современном обществе, техника безопасности на занятиях»

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; роль настольного тенниса в современном обществе. Выдающиеся спортсмены и яркие моменты соревнований.

Практика не предусмотрена

Тема «Здоровый образ жизни и значение занятий настольным теннисом в его формировании»

Теория: Понятие здорового образа жизни. Составные элементы ЗОЖ. Гигиена, Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Режим дня спортсмена. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Практика: анкета по теме (Приложение № 1)

Тема «Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм» (открытое занятие с приглашением родителей)

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека,

всестороннее развитие человека. Занятия физкультурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия, самоконтроль при выполнении физических упражнений, контроль родителей. Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

Практика: годовая программа физической подготовки в домашних условиях (Приложения № 2, № 9).

Тема «Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности поведения в спортивном зале»

Теория: Оборудование места занятий, спортивный инвентарь для игры настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом (Приложение № 3)

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка-20 час.

Тема: Что такое общая физическая подготовка, нормативы ОФП

Теория. Понятие общей физической подготовки, составные элементы ОФП. Нормативы ОФП.

Практика. Входное тестирование – сдача контрольных нормативов ОФП. (Приложение №4)

Тема: Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Практические занятия. Общие развивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, наклоны, повороты, различные сочетания этих движений. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера. Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.

Тема: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 15, 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; прыжки на скакалке; многоскоки; прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо; подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания. Эстафета «Веселые старты» (Приложение № 5)

Тема: Упражнения для развития координационных способностей

Практические занятия. Строевые упражнения: команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, стано-

вись, смирно, равняйся, вольно и т.д. Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки. Попадание набивным мячом в цель. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка и др.). Игра «Пионер-бол» и другие игры на координацию.

Тема: Упражнения для развития выносливости

Практические занятия. Комплекс аэробных упражнений: приставные шаги и выпады, передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, бег наперегонки, повторный бег с максимальной скоростью 30 метров; прыжки со скакалкой на время.

Тема: Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции

Практические занятия. Подвижные игры («Поймай мяч», «Прыгуны», «Вышибалы» и др.). Игры с мячом на внимание («Съедобное-несъедобное» и др.).

Тема: Открытое занятие «Мама, папа, я – спортивная семья»

Практическое открытое занятие. Игра. (Приложение № 6)

Раздел 3. Техническая подготовка-20 час.

Тема «Основные сведения о технике игры»

Теория: Понятие техники игры. Составные элементы техники игры в настольный теннис. Техника удара, техника передвижения у стола. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Их разнообразие. Влияние физической подготовки спортсмена на технику игры.

Практика не предусмотрена.

Тема «Техника передвижения и виды передвижения»

Теория: Стойка игрока: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Передвижение шагами (обычный, приставной, кросс-перемещение), выпадами, прыжками (толчок одной ногой, двумя ногами). Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Практика: выполнение упражнений на технику передвижения. Отработка навыков различных видов передвижения.

Тема «Техника ударов и подач»

Теория: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срез-

кой 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.

Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). Техника простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча, многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Практика: Нарботка навыков выполнения указанных приемов. Отработка техники ударов и подач. Соревнование на звание «Мастер ракетки» (открытое занятие по между обучающимися в объединении по выполнению различных видов ударов). (Приложение № 7).

Раздел 4. Тактическая подготовка. 10 час.

Тема. «Основы тактики и тактическая подготовка»

Теория: Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разбор передвижения и возвращения в наилучшее место площадки для ожидания ответных ударов противника. Наблюдение за противником с целью ранней подготовки к ответным действиям. Тактические варианты игры. Просмотр игр опытных спортсменов с последующим обсуждением.

Практика не предусмотрена.

Тема. «Виды стиля игры. Тактика нападающего игрока»

Практическое занятие. Стили игры и их особенности. Тактика нападающего игрока. Тактика игрока, применяющего вращение.

Тема «Тактика подач. Выбор позиции»

Теория. Тактика подач. Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр. Выбор стиля игры.

Практическое занятие. Отработка изученных тактических действий.

Тема «Свободная игра на столе»

Практическое занятие. Свободная игра на столе. Выполнение контрольных упражнений.

Тема «Игра на счет из одной, трех партий.»

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Контрольные упражнения.

Тема «Тактика игры с разными соперниками»

Теория. Изучение тактики игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Беседа по теме.

Практика: Контрольные упражнения по применению тактических приемов с разными соперниками.

Раздел 5. Игровая подготовка – 8 час.

Тема «Игра с одним соперником»

Практические занятия по отработке навыков игры с соперником с мониторингом педагогом личных результатов каждого обучающегося.

Раздел 6. Соревнования – 4 час.

Тема «Виды спортивных соревнований. Правила игры и методика судейства соревнований по настольному теннису»

Теория: Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Изучение видов спортивных соревнований. Повторение правил игры и разбор методики судейства соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису. Установка на игру. Составление тактики на игру.

Практика не предусмотрена.

Тема «Контрольные соревнования»

Практические занятия в открытой форме с приглашением родителей. Контрольные соревнования среди участников объединения по настольному теннису по круговой системе

Раздел 7. Итоговое тестирование по нормативам ОФП – 2 час.

Тема «Итоговая аттестация»

Итоговая аттестация в форме спортивного тестирования (прыжки в длину с места двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон, вперед стоя на полу бег 30, 60 м, прыжки на скакалке, метание мяча теннисного мяча в цель на расстоянии 6 м., метание мяча весом 150 г на расстояние).

1.5. Планируемые результаты.

Личностные:

возникновение чувства необходимости занятий спортом и желания быть здоровым человеком;

развитие способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий;

формирование понимания роли семьи и ближнего окружения в достижении общих полезных целей.

Метапредметные:

повышение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам и адаптивных возможностей организма и улучшение показателей общефизической подготовленности;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения легко, красиво и непринужденно;

умение наблюдать за состоянием своего здоровья при организации и проведении самостоятельных занятий, правильно распределять физическую нагрузку.

Предметные:

знания о настольном теннисе:

обучающие должны знать:

- технику безопасности при игре в настольный теннис;
- основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- правила игры и способ начисления очка при игре на счет,
- правила проведения соревнований;

умения и навыки по настольному теннису:

обучающие должны уметь:

- оперировать понятиями терминологии и жестикуляции в настольном теннисе;
- свободно обращаться с ракеткой и мячом,
- выполнять технические действия в настольном теннисе и применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13	15-00— 15-45	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие «Настольный теннис и его роль в современном обществе».	Учебный кабинет	Беседа
2	сентябрь	15	15-00— 15-45	Теоретическое занятие	1	Здоровый образ жизни и значение занятий настольным теннисом в его формировании.	Учебный кабинет	Анкетирование
3	сентябрь	20	15-00—15- 45	Теоретическое занятие	1	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	Учебный кабинет	Контроль родителей. Беседа с родителями.
4	сентябрь	22	15-00— 15-45	Теоретическое занятие	1	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности поведения в спортивном зале.	Учебный кабинет	Беседа
5	сентябрь	27	15-00— 15-45	Теоретическое занятие	1	Что такое общая физическая подготовка, нормативы ОФП.	Учебный кабинет	Беседа.
6	сентябрь	29	15-00—15- 45	Практическое занятие	1	Что такое общая физическая подготовка, нормативы ОФП.	Спортивный зал, стадион	Входное тестирование уровня ОФП.
7	октябрь	4	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Сгибание, разгибание рук, махи, вращения, наклоны.	Спортивный зал	Наблюдение
8	октябрь	6	15-00—15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение Контрольные упражнения

9	октябрь	11	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Бег. Ходьба.	Спортивный зал	Наблюдение
10	октябрь	13	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки; подтягивания, отжимания.	Спортивный зал	Наблюдение
11	октябрь	18	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: приседания, прыжки на скакалке.	Спортивный зал	Наблюдение
12	октябрь	20	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Эстафета «Веселые старты».	Спортивный зал	Эстафета
13	октябрь	25	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей. Строевые упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение
14	октябрь	27	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей. Попадание мячом в цель.	Спортивный зал	Наблюдение
15	ноябрь	1	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с предметами.	Спортивный зал	Наблюдение
16	ноябрь	3	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
17	ноябрь	8	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития координационных способностей.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
18	ноябрь	10	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Основные шаги аэробики.	Спортивный зал	Наблюдение
19	ноябрь	15	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Основные шаги аэробики, их сочетания	Спортивный зал	Наблюдение
20	ноябрь	17	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Прыжки на скакалке, повторный бег.	Спортивный зал	Наблюдение

21	ноябрь	22	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Бег наперегонки	Спортивный зал	Контрольные упражнения
22	ноябрь	24	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции. Игры с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
23	ноябрь	29	15-00—15- 45	Практическое занятие	1	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции. Игры с мячом.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
24	декабрь	1	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Открытое занятие «Мама, папа, я – спортивная семья» (промежуточная аттестация).	Спортивный зал	Игра Открытое занятие
25	декабрь	6	15-00— 15-45	Теоретическое занятие	1	Основные сведения о технике игры.	Спортивный зал	Беседа
26	декабрь	8	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника передвижения. Стойка игрока. Виды и техника передвижений.	Спортивный зал	Наблюдение
27	декабрь	13	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника передвижения. Виды передвижений и их сочетания.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
28	декабрь	15	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
29	декабрь	20	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Набивание мяча различными сторонами ракетки. Удары.	Спортивный зал	Наблюдение
30	декабрь	22	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Выполнение простейших подач. Удары по различным направлениям и траекториям по высоте.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
31	декабрь	27	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	Спортивный зал	Наблюдение
32	январь	10	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Упражнения с ракеткой и мячом в движении. Катание, бросание, ловля мяча.	Спортивный зал	Наблюдение

33	январь	12	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Техника простейших ударов.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
34	январь	17	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Игры с ловлей мяча. Отработка ударного движения.	Спортивный зал	Наблюдение
35	январь	19	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Тренировка ударов у тренировочной стенки.	Спортивный зал	Наблюдение
36	январь	24	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Тренировка ударов у тренировочной стенки.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
37	январь	26	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Отработка навыков.	Спортивный зал	Наблюдение
38	январь	31	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Отработка навыков.	Спортивный зал	Наблюдение
39	февраль	2	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Отработка навыков.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
40	февраль	7	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Отработка навыков.	Спортивный зал	Наблюдение
41	февраль	9	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Отработка навыков.	Спортивный зал	Наблюдение
42	февраль	14	15-00—15-45	Практическое занятие	1	Открытое занятие «Техника ударов и подач» с приглашением отцов	Спортивный зал	Наблюдение. Родительский контроль. Контрольные упражнения
43	февраль	16	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подач. Отработка навыков.	Спортивный зал	Наблюдение

44	февраль	21	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Техника ударов и подачи. Соревнование на звание «Мастер ракетки»	Спортивный зал	Соревнование
45	февраль	28	15-00— 15-45	Теоретическое занятие	1	Основы тактики и тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа
46	март	2	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Виды стиля игры. Тактика нападающего игрока.	Спортивный зал	Наблюдение
47	март	7	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Тактика подачи. Выбор позиции	Спортивный зал	Наблюдение
48	март	9	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Свободная игра на столе	Спортивный зал	Наблюдение
49	март	14	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Свободная игра на столе	Спортивный зал	Контрольные упражнения
50	март	16	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Игра на счет из одной, трех партий. Одна партия.	Спортивный зал	Наблюдение
51	март	21	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Игра на счет из одной, трех партий. Три партии.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
52	март	23	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Тактика игры с разными соперниками	Спортивный зал	Беседа
53	март	28	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Тактика игры с разными соперниками. Отработка навыков выбора тактики.	Спортивный зал	Наблюдение
54	март	30	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Тактика игры с разными соперниками.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
55	апрель	4	15-00— 15-45	Практическое занятие	1	Игра с одним соперником	Спортивный зал	Наблюдение

56	апрель	6	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
57	апрель	11	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
58	апрель	13	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
59	апрель	18	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
60	апрель	20	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
61	апрель	25	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
62	апрель	27	15-00— 15-45	Практи- ческое занятие	1	Игра с одним соперником	Спор- тивный зал	Монито- ринг
63	май	4	15-00— 15-45	Теоре- тическое занятие	1	Виды спортивных соревнований. Пра- вила игры и методика судейства со- резований по настольному теннису.	Спор- тивный зал	Беседа
64	май	11	15-00—15-45	Сорев- нование	1	Контрольные соревнования среди участников объединения по настоль- ному теннису по круговой системе	Спор- тивный зал	Монито- ринг ре- зультатов соревнова- ний. От- крытое за- нятие.
65	май	16	15-00—15-45	Сорев- нование	1	Контрольные соревнования среди участников объединения по настоль- ному теннису по круговой системе	Спор- тивный зал	Монито- ринг ре- зультатов соревнова- ний. От- крытое за- нятие

66	май	18	15-00—15-45	Соревнование	1	Контрольные соревнования среди участников объединения по настольному теннису по круговой системе	Спортивный зал	Мониторинг результатов соревнований. Открытое занятие
67	май	23	15-00—15-45	Практическое занятие	1	Итоговое тестирование по нормативам ОФП (прыжки в длину с места двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон, вперед стоя на полу)	Спортивный зал	Тестирование по нормативам ОФП
68	май	25	15-00—15-45	Практическое занятие	1	Итоговое тестирование по нормативам ОФП (бег 30, 60 м, прыжки на скакалке, метание мяча)	Стадион	Тестирование по нормативам ОФП

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В процессе реализации программы используются следующие методы: словесные, наглядные, диагностические, игровые, соревновательные.

Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Структура занятия

Занятие (практическое) состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность – 45 мин.

Часть урока	содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач урока Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10 мин
основная	Решение основных задач урока: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	25 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов урока	10 мин

Способы проверки

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование по нормативам ОФП. Предварительный (вводный) контроль (стартова диагностика) позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. А также она предусматривает в конце первого полугодия открытое занятие с участием родителей по общей и специальной физической подготовке в форме игры, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает тестирование по тем же самым нормативом ОФП, что и в начале обучения, призванное показать динамику развития результатов каждого обучающегося.

Текущий контроль – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – беседа, тестирование, игры, практическая работа. Также отличительной особенностью данной программы является усиление роли родительского контроля при выполнении обучающимися самостоятельных упражнений, а также в процессе проведения занятий в виде открытых уроков.

Тематический контроль – проводится по мере освоения каждой темы в форме беседы, открытых занятий, соревнований, контрольных упражнений.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

Целью **итогового контроля** (итоговая аттестация) является определение степени усвоения программы обучающимися, ориентация их на дальнейшую самостоятельную работу, получение сведений для совершенствования программы и методик обучения.

Итоговыми результатами можно считать: улучшение физических показателей, усвоения основ технико-тактической подготовки, приобретение учащимися опыта участия в соревнованиях, проявление самостоятельности, инициативы, воли к победе.

Главным показателем эффективности образовательного и воспитательного процессов, является положительная динамика результатов каждого ребенка относительно самого себя, а не друг друга.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал;

учебный кабинет с демонстрационной аппаратурой;

инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- спортивная форма обучающихся: футболка, шорты, кроссовки
- оборудование для проведения игр: кегли, обручи (4 шт.), теннисные ракетки и мячики, гимнастическая палка, воздушные шары, свисток, стойки (флажки или кегли), стул, резиновые мячи, скакалки, обручи, рюкзаки, ведерки, кубики.

Требования к организации образовательной среды: Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, обеспеченном демонстрационными материалами, а также в спортивном зале. В кабинет и спортивном зале соблюдается температурный режим, освещенность соответствует норме, соблюдаются иные санитарно-гигиенические нормы. Все обучающиеся проходят инструктаж по безопасному поведению в спортивном зале.

Информационное обеспечение

Литература по настольному теннису согласно прилагаемому списку

- Интернет-источники о настольном теннисе:
 - сайт Федерации настольного тенниса России <http://ttfr.ru/>;
 - Российский портал о настольном теннисе <http://www.rustt.ru/>
 - видео и фото материалы по темам занятий.

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы привлекается педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт преподавания учебных дисциплин физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Методические и оценочные материалы

1. Анкета (устная) на знание правил здорового образа жизни для устного коллективного обсуждения (тема 1.2 Учебного плана). *Приложение № 1.*
2. Годовая программа физической подготовки в домашних условиях (тема 1.3). *Приложение № 2.*
3. Техника безопасности поведения в спортивном зале (тема 1.4). *Приложение № 3.*
4. Тестирование по общей физической подготовке. Интегральная оценка уровня подготовленности. Динамика уровня подготовленности (темы 2.1, раздел 7). *Приложение № 4.*
5. Эстафета «Веселые старты». (Тема 2.3). *Приложение № 5.*
6. Открытое занятие. Игра «Мама, папа, я – спортивная семья» (тема 2.7). *Приложение № 6.*
7. Соревнования «Мастер ракетки» (тема 3.3). *Приложение № 7.*
8. Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?» (тема 1.3.) *Приложение № 8.*
9. Анкета для родителей обучающихся «Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования». *Приложение № 9.*
10. Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе. *Приложение № 10.*

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
2. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
3. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
7. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В. М. Радуга. 1982.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

Литература для родителей:

1. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
2. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
3. Вартамян М.М. Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. М. 2010.

**Анкета (устная)
на знание правил здорового образа жизни
для коллективного обсуждения**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| А) Мыло | Д) Полотенце для рук |
| Б) Мочалка | Е) Полотенце для тела |
| В) Зубная щётка | Ж) Тапочки |
| Г) Зубная паста | З) Шампунь |

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Д) Перед посещением туалета

Б) После посещения туалета

Е) Перед едой

В) После того, как заправил постель

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

Г) После игры в баскетбол

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Годовая программа физической подготовки в домашних условиях

Для закрепления усвоенных навыков, а также для поддержания оптимальной физической формы детям выдаются рекомендации для упражнения для выполнения упражнений дома.

К контролю за выполнением заданий привлекаются родители или другие заинтересованные взрослые (бабушки, дедушки, старшие братья и т.д.). Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

Задания на сентябрь

- 1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол ловля 15 раз.
- 2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.
- 3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.
- 4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

Задания на октябрь

- 1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.
- 2-я неделя: приседания 10 раз.
- 3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.
- 4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

Задания на ноябрь

- 1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.
- 3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.
- 4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь

- 1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.
- 2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.
- 3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.
- 4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

Задания на январь

- 1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.
- 3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно.

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой.

Задания на март

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

Задания на апрель

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох. 10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Техника безопасности поведения в спортивном зале

Общие требования безопасности

1. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность получения травмы возникает при:
 - падениях на твердом покрытии;
 - нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;
 - неисправном оборудовании для настольного тенниса и инвентаря;
 - наличии посторонних предметов в зоне занятий.
3. Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на полу спортзала;
4. Пол во время проведения занятий должен быть сухим.

Требования безопасности в начале занятий

1. Убедиться в отсутствии посторонних предметов вблизи стола;
2. Внимательно прослушать инструкции тренера;
3. Под руководством тренера провести физическую разминку всех групп мышц.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий в спортзале не должны присутствовать посторонние лица, не допущенные по специальному разрешению преподавателя;
2. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы ;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды преподавателя;
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога;
6. Строго выполнять правила занятий;
7. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
8. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
9. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Переодеть спортивную форму и спортивную обувь;

3. О всех недостатках, отмеченных во время занятия сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Тестирование по общей физической подготовке

Входное тестирование (в начале учебного года)

Итоговое тестирование по нормативам ОФП (в конце учебного года)

Нормативы, представленные в таблице, не являются обязательными для обучающихся, а дают представление педагогу об уровне физической подготовленности каждого ребенка в начале освоения программы и являются ориентиром к дальнейшей работе.

№	Выполнение каждого упражнения оценивается педагогом от 0 до 5 баллов. В таблице представлены нормативы ОФП, соответствующие выше среднего, высокому и очень высокому уровню подготовленности	Возраст			
		6-8		9-10	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м (с)	7,2-6,2	6,9-5,9		
	Бег 60 м (с)	-	-	12,9 -11,0	12,0-10,5
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	55-66	55-66	65-75	65-75
3	Прыжки в длину с места двумя ногами (см)	110-135	115-140	125-150	130-160
4	Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 6 м. (количество раз попаданий)	2-4	2-4	-	-
	Метание мяча весом 150 г. (м.)			13-17	24-32
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4-11	7-17	5-12	9-16
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук либо ладонями			

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)				
		2	3	4	5	6
		Сумма баллов				
Очень высокий	Отлично	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28
Высокий	Хорошо	8-7	13-11	17-15	22-18	27-21
Выше среднего	Посредственно	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15
Средний	Удовлетворительно	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6
Низкий	Плохо	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей				
	2	3	4	5	6
	Изменение по сумме баллов				
Существенное повышение	+3	+4	+6	+8	+9
Повышение	+2	+3	+4	+5	+6
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99
Снижение	-2	-3	-4	-5	-6
Существенное снижение	-3	-4	-6	-8	-9

Эстафета «Весёлые старты».

Цель: Проведение промежуточной аттестации.

Задачи:

1. Формирование навыков здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
4. Выявление пробелов в физическом развитии.

Инвентарь: кегли, обручи (4 шт.), цветные резиновые мячи (2 шт.), теннисные ракетки и мячики, гимнастическая палка, воздушные шары, свисток.

Подготовительный этап:

все члены кружка делятся на две команды, придумывают название команде.

Педагог.

Ребята, сегодня занятие мы проводим в форме веселой из всех спортивных и самой спортивной из всех веселых игр – «Весёлые старты» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Будем состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте. Узнаем чему вы научились, как улучшили свои физические качества.

Представление жюри. Представление команд.

Итак, с командами познакомились – пора начинать соревнование!

1 конкурс – «Переправа».

Инвентарь: 4 обруча, 4 поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают обручи следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

2 конкурс – «Паучок».

Инвентарь: 4 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» до стойки, обратно возвращаются бегом, передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

3 конкурс - «Прыгуны»

Инвентарь: Скакалки

Прыгая на скакалке, участник добегают до стойки, огибает её и возвращается обратно, передавая скакалку следующему игроку.

4 конкурс – «Воздушный шар».

Инвентарь: 4 гимнастические палки, 4 воздушных шара, 4 стойки.

По команде участники передвигаются до стойки, погоняя шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.

5 конкурс-эстафета «Попади в цель».

Инвентарь: цветные резиновые мячи, обручи для команд.

Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется – 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

6 конкурс-эстафета «Догони и прокати»

Инвентарь: мячи, фишка.

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч между ногами участников команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

7 конкурс для капитанов «Юный теннисист»

Капитаны стоят на линии старта, в руках теннисная ракетка с теннисным шариком. На расстоянии 5м стоит фишка. По свистку участник несет шарик на ракетке, обводит фишку и возвращается в свою команду, неся инвентарь в руке. При потере мячика, игрок возвращается к месту падения мячика и продолжает движение. Кто быстрее пройдет?

8 конкурс «Дружба»

Удерживая лбами воздушный шарик и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре

9 конкурс – эстафета «Спортивная ходьба»

Участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

10 конкурс- «Силачи»

Перетягивание каната. По свистку, кто перетянет канат, та команда и побалла. Жюри подводит итоги. Команда-победитель награждается дипломом.

Педагог.

Вот и закончилось наше занятие. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! А также поняли свои «слабые» места и над чем надо поработать.

Открытое занятие. Мама, папа, я – спортивная семья

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совместному проведению досуга семьи .
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Подведение итогов изучения раздела «Общая физическая подготовка

Место проведения: спортивный зал школы.

Оборудование и инвентарь: свисток, стойки (флажки или кегли), стул, мячи, скакалки, обручи, рюкзаки, ведерки, кубики.

Оформление зала: лозунги-плакаты: «Хочешь быть сильным-бегай!», «Хочешь быть красивым-бегай!», «Спорт-это здоровье, спорт- это успех, спорт-это дружба, спорт-сильнее всех», «Нет большей победы, чем победа над собой», «Наше здоровье-в наших руках».

(Звучит песня «Я со спортом подружусь» и дети садятся на места

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие ребята, родители и уважаемые гости.

Ведущий 2: Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Мама, папа, я – спортивная семья».

Ведущий 1: Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Ведущий 2: Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне . Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования – на два часа!

Ведущий 1: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно – оздоровительный праздник.

Ведущий 1: Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

Ведущий 2: Встречаем наши команды! Приглашаю команды и предлагаю построиться в шеренгу

Ведущий называет команды и представляет игроков.

Ведущий 2: А теперь я хочу спросить у вас...

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.
Раскройте нам секрет –
Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: «Нет»)
Кто с работой дружен –
Нам сегодня нужен?(«Нужен»)
Кто с учебой дружен –
Нам сегодня нужен?(«Нужен»)
Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен?(«Нужен»)
Таким людям хвала и честь.
Такие люди среди нас есть?(«Есть»)

Ведущий 1: Командам подготовиться к приветствию!

Команды представляют визитную карточку (эмблема, название, девиз)

Ведущий 2: Оценивать ваши успехи будет жюри. (Представление жюри)

Ведущий 1:

Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

Ведущий 2: Отгадайте загадку:

Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет.

Что же это.

Игроки: Мячик!

1. **Эстафета с мячом- «КЕНГУРУ»**

«Кенгуру», зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до стойки и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету).

2. **Эстафета «ЗОЛУШКА»**

«Золушка» - на противоположном конце площадки чертят круги по количеству команд.

Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут, выкладывают все кубики по одному, возвращаются и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т. д. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием

Ведущий 1: Пока жюри подводит итоги 2 конкурсов, а команды отдыхают, проведем игру с болельщиками. Внимательно слушайте мои вопросы и ес-

ли вопрос о вас, вставайте и отвечайте – «это я, это я, это все мои друзья», если нет, то сидите молча.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

- 1). Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?
- 2). Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?
- 3). Кто из вас не ходит хмурый –
Любит спорт и физкультуру?
- 4). Кто мороза не боится –
На коньках летит как птица?
- 5). Ну, а кто начнет обед –
С жевачки импортной, конфет?
- 6). Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
- 7). Кто поел и чистит зубки
Ежедневно, дважды в сутки?
- 8). Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?

Ведущий 2: Слово предоставляется жюри. (Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

3. **Эстафета «ПЕРЕПРАВА»**

На расстоянии несколько метров от команды стоит стул. Бежит к стулу первый игрок, оббегает его, возвращается к команде и берет за руку второго игрока. Они бегут вместе, берут третьего и т.д. Побеждает команда, которая первая вернется на место.

4. **Эстафета "Толкание ядра"**

Ведущий. Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало и начинает с того места. Таким образом, поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отбегает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

5. **Эстафета «ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТРОПА».**

По сигналу дети одевают рюкзак, бегут до стойки змейкой, обегая кегли, пролезают через обруч, останавливаются около стула, достают из рюкзака скакалку, делают 3 прыжка и возвращаются обратно. Передают рюкзак следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий 2: Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

«Доскажи пословицу».

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

- 1). В здоровом теле – здоровый ... (дух)
- 2). Курить – здоровью... (вредить)
- 3). Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)
- 4). До свадьбы... (заживет)
- 5). Здоровье не ... (купишь)

Ведущий 1: Ребята, а знаете ли вы, что помогает спортсменам стать такими ловкими, сильными? **А вот отгадайте загадки:**

- 1). Бьют его, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)
- 2). Я – веревка – погонялка,
Все со мной играют
Даже всякий забияка
И тот меня знает. (Скакалка)
- 3). Два березовых коня
Через лес несут меня.
Кони эти – рыжи,
А зовут их... (Лыжи).
- 4). Мчусь, как пуля, я вперед
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки. Кто несет меня? (Коньки)
- 5). Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень. (Рюкзак)
- 6). Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча:
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят (Душ)
- 7). Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится ... (Мыло)
- 8). Просыпаюсь рано утром
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,

Быстро делаю ... (Зарядку)

Ведущий 2: Для подведения итогов праздника командам построиться.

Ведущий 1: Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри. (Объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Ведущий 2: Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Ведущий 1: Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими,
быстрыми и обязательно дружными.

Ведущий 2: Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования

Обеспечивший успех.

Ведущий 1: Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

Соревнования «Мастер ракетки»

Проводятся в целях определения технической подготовленности в настольном теннисе. Для проведения соревнования дети делятся на пары. После сигнала педагога – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток. По результатам присваиваются звание согласно таблице.

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Мастер ракетки 1 уровня	Мастер ракетки 2 уровня	Мастер ракетки 3 уровня
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Анкета для родителей

Какое место занимает физкультура в вашей семье?

1. Фамилия, и.о., образование, кол-во детей _____
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? _____
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? _____
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с детьми (да, нет)
Регулярно, нерегулярно
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Гуляет ли Ваш ребенок на улице после школы? (Да, нет, иногда)
15. Виды деятельности ребенка после прихода из школы и в выходные дни:
 - подвижные игры
 - спортивные игры
 - настольные игры
 - музыкально-ритмическая деятельность
 - просмотр телепередач
 - конструирование
 - чтение книг

**Анкета для родителей обучающихся
Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования**

1. Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?

Нет

Да

2. Удовлетворены ли Вы профессионализмом педагога дополнительного образования?

Нет

Да

3. Удовлетворены ли Вы качеством учебно – воспитательного процесса?

Нет

Да

4. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с обучающимися?

Нет

Да

5. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с родителями?

Нет

Да

6. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями среди детей в объединении (кружке, секции)?

Нет

Да

7. Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий в кружке (секции)?

Нет

Да

8. В чем Вы видите смысл дополнительного образования?

Развитие интересов, способностей ребенка

Подготовка к получению профессии

Самопознание и самосовершенствование ребенка

Возможность стать успешным человеком

Познание, понимание окружающей жизни

9. Удовлетворены ли Вы степенью информированности о деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок, посредством информационно – коммуникативных технологий?

Нет

Да

10. Удовлетворены ли Вы состоянием материально – технической базы учреждения?

Нет

Да

11. Удовлетворены ли Вы санитарно – гигиеническими условиями учреждения?

Совершенно не удовлетворены

Скорее не удовлетворены

Затрудняюсь с ответом

Скорее удовлетворены

Полностью удовлетворены

**Мониторинг результатов обучения ребенка
по дополнительной общеразвивающей программе**

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности параметра	Возможное кол-во баллов	Формы и методы контроля и оценки результатов
Теоретическая подготовка обучающегося	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой)	1-3	Анкетирование, тестирование, собеседование
		Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ объема)	4-7	
		Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний)	8-10	
Практическая подготовка обучающегося	Соответствие практических навыков программе	Низкий уровень (практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию)	1-3	Контрольные упражнения, спортивное тестирование, соревнования, игра, открытые занятия, мониторинг, наблюдение, беседа
		Средний уровень (овладел практически умениями, но выполняет их под руководством педагога)	4-7	
		Высокий уровень (обучающийся в полном объеме практическими умениями и навыками и выполняет их самостоятельно, качественно)	8-10	