

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новоутчанская средняя общеобразовательная школа им. Н.И. Иванова**

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 11 от 26 мая 2022 г.



Утверждаю

Директор:

Приказ № 1
Новоутчанская СОШ
им. Н.И. Иванова

М.В. Шкляев
от 25.07.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Возраст: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

**Составитель: Печников Николай Васильевич,
педагог дополнительного образования**

д. Новый Утчан, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к **физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы – базовый.**

Актуальность.:

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 условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в районе, учебно- материальной базой в школе - нет спортзала.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств.

Направленность дополнительной образовательной программы настольного тенниса физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в настольном теннисе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность: настольный теннис — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное

двигательное содержание. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно

менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;

Срок реализации программы:

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 3 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 216 часов.

1 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю); 2 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю); 3 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю). Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Возраст: В кружок «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 9 до 14 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Количественный состав групп:

Первый год обучения - не менее 12-15 человек. Второй год обучения – не менее 10-13 человек.

Третий год -8-12

В первый год обучения осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

На втором году обучения воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите.

На третьем году обучения проводятся углубленные занятия со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий.

Формы и методы контроля :

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Учебно -тематический план занятий 1- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Введение, техника безопасности, правила распорядка.	2	–	2
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
2.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	5	8	13
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	1	3
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	1	3
2.3	Точность попадания, техника.	1	2	3
2.4	Атака, контратака.	1	2	3
2.5	Подача мяча.	1	2	3
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	4	8	12
3.1	Удар справа, удар слева.	1	2	3
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	2	3
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	2	3
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	-	1	1
3.5	Теоретические примеры.	1	1	2
4.	Индивидуальная подготовка.	2	8	10
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	2	3
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	1	6	7
5.	Игры на счёт.	1	9	10
5.1	Правила игры	1	-	1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	9	9
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	3	7	10
6.1	Имитация ударов на столе.	1	1	2
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	1	3	4

6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
7.	Контроль нормативов физического развития.	1	9	10
7.1	Сдача нормативов.	-	2	5
7.2	Тесты игровые.	-	2	5
7.3	Индивидуальная работа.	1	2	5
7.4	Контроль нормативов технической подготовки.	-	3	5
8.	Соревнования.	1	4	5
8.1	Правила участия в соревнованиях.	1	-	1
8.2	Соревнования.	-	4	4
	ИТОГО:	19	53	72

Учебно - тематический план занятий 2- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма. Техника безопасности.	2	-	2
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Беседа о предупреждении травматизма.	1	-	1
2.	Тактическая подготовка.	5	10	15
2.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	2	3
2.2	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	2	3
2.3	Имитационные упражнения.	1	2	3
2.4	Активный приём подачи накатом.	1	2	3
2.5	Подрезка мяча справа и слева.	1	2	3

3.	Техническая подготовка.	5	10	15
3.1	Восемь принципов выполнения удара.	1	2	3
3.2	Игра различными ударами без потери мяча.	1	2	3
3.3	Стойка. Координация у стола.	1	2	3
3.4	Перемещение у стола.	1	2	3
3.5	Точность попадания. Техника.	1	2	3
4.	Игровая подготовка.	-	10	10
4.1	Игры на счёт.	-	5	5
4.2.	Парные игры.	-	5	5
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	2	6	8
5.1	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	3	4
5.2	Комбинированные серии ударов	1	3	4
6.	Контроль нормативов физического развития.	1	6	7
6.1	Сдача нормативов.	-	1	1
6.2	Тесты итоговые.	-	1	1
6.3	Индивидуальная работа.	1	2	3
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	-	2	2
7.	Индивидуальная работа.	1	4	5
7.1	Индивидуальная короткая подача.	1	2	3
7.2	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	2	2
8.	Соревнования.	1	9	10
8.1	Судейская практика.	1	-	1
8.2	Соревнования.	-	9	9
	ИТОГО:	17	55	72

Учебно -тематический план занятий 3- го года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка.	2	-	2
1.1	Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма.	1	-	1
1.2	Психологическая подготовка.	1	-	1
2.	Тактическая подготовка.	4	8	12
2.1	Тренировка сложных подач и их приёма.	1	2	3
2.2	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	1	2	3
2.3	Активный приём подач «накатом».	1	2	3
2.4	Имитационные упражнения.	1	2	3
3.	Техническая подготовка.	4	9	13
3.1	Игра различными ударами без потери мяча.	1	2	3
3.2	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	3	4
3.3	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	2	3
3.4	Восемь принципов выполнения удара.	1	2	3
4.	Игровая подготовка.	-	10	10
4.1	Игры на счёт.	-	5	5
4.2	Парные игры.	-	5	5
5.	Упражнения по элементам (тренинг).	2	8	10
5.1	Упражнения для освоения техники и тактики игры	1	4	5
5.2	Комбинированные серии ударов.	1	4	5
6.	Контроль нормативов физического развития.	1	7	7
6.1	Сдача нормативов.	-	2	2
6.2	Тесты итоговые.	1	-	1
6.3	Индивидуальная работа.	-	2	2
6.4	Контроль нормативов технической подготовки.	-	2	2
7.	Индивидуальная работа.	1	7	8

7.1	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	4	4
7.2	Судейская практика	1	3	4
8.	Соревнования.	2	8	10
8.1	Спарринг-тренировки.	1	4	5
8.2	Соревнования.	1	4	5
	ИТОГО:	16	56	72

Содержание программы 1 год обучения.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (2 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация (13 ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (12 ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

4. Индивидуальная подготовка (10 ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

5. Игры на счёт (10 ч.)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

6. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (10ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

7. Контроль нормативов физического развития (10 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

8. Соревнования (5ч.)

Теоретический компонент:

Правила участия в соревнованиях.

Практический компонент:

Соревнования.

Содержание программы 2 год обучения.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (2 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о предупреждении травматизма.

2. **Тактическая подготовка (15 ч.)**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

3. **Техническая подготовка (15 ч.)**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

4. **Игровая подготовка (10 ч.)**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. **Упражнения по элементам. Тренинг. (8 ч.)**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

6. **Контроль нормативов физического развития (7 ч.)**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. **Индивидуальная работа (5 ч.)**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

8. **Соревнования (10 ч.)**

Теоретический компонент:

Судейская практика.

Практический компонент:

Соревнования.

Содержание программы 3 год обучения.

1. Спортивная гигиена, предупреждение травматизма, психологическая подготовка (2 ч.)

Теоретический компонент:

Беседа о спортивной гигиене, предупреждении травматизма. Психологическая подготовка.

2. Тактическая подготовка (12 ч.)

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

3. Техническая подготовка (13 ч.)

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

4. Игровая подготовка (10 ч.)

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

5. Упражнения по элементам. Тренинг. (10 ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

6. Контроль нормативов физического развития (7ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

7. Индивидуальная работа (8 ч.)

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

8. Соревнования (10 ч.)

Теоретический компонент:

Спарринг – тренировки. Соревнования.

Практический компонент:

Спарринг – тренировки. Соревнования.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Должны знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Должны развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Должны знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Должны уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Должны развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Должны знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Должны уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Должны развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Виды диагностики: текущая, промежуточная, итоговая.

Текущая диагностика результатов проводится на протяжении всего курса обучения.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го и 2-го года обучения, итоговая по окончании 3-го года обучения.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: теоретические и практические контрольные занятия, соревнование.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи, спортивный зал на 18х9, набивные мячи, сетка теннисная, скакалки, гимнастические скамейки.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения	Год обучения	Год обучения
Первое полугодие	Сентябрь	1	У	У	У
		2	У	У	У
		3	У	У	У
		4	У	У	У
	Октябрь	5	У	У	У
		6	У	У	У
		7	У	У	У
		8	У	У	У
	Ноябрь	9	У	У	У
		10	У	У	У
		11	У	У	У
		12	У	У	У
	Декабрь	13	У	У	У
		14	У	У	У
		15	У	У	У
		16	У	У	У
Второе полугодие	Январь	17	П	П	П
		18	У	У	У
		19	У	У	У

	Февраль	20	У	У	У
		21	У	У	У
		22	У	У	У
		23	У	У	У
		24	У	У	У
	Март	25	У	У	У
		26	У	У	У
		27	У	У	У
		28	У	У	У
	Апрель	29	У	У	У
		30	У	У	У
		31	У	У	У
		32	У	У	У
	Май	33	У	У	У
		34	У	У	У
		35	У	У	У
36		У	У	У	
		37	У,И А	У,И А	У,И А
	Всего учебных недель		36	36	36
	Всего часов по программе		72	72	72

Условные обозначения: **У** – учебная неделя, **П**– праздничная неделя, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация

Методическое обеспечение программы:

- дидактический и лекционный материал
- видеоролики занятий по настольному теннису
- разработки специальных упражнений по технике настольного тенниса

КОНТРОЛЬНО- ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа

Список вопросов теста

Вопрос 1

Длина теннисного стола составляет?

- А) 2,74 м Б) 2,64 м В) 2,52 м Г) 2,82 м

Вопрос 2

Ширина теннисного стола составляет?

- А) 1,525 м Б) 1,625 м В) 1,425 м Г) 1,5 м

Вопрос 3

Игровая поверхность стола находится на высоте.....см от пола?

- А) 86 см Б) 66 см В) 76 см Г) 56 см

Вопрос 4

Игровая поверхность стола должна быть?

- а) матовой, однородной, яркой
 б) глянцевой, однородной, темной
 в) матовой, однородной, темной
 г) матовой, цветной, светлой

Вопрос 5

Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью... см?

А) 15,75 см Б) 15,25 см В) 16,25 см Г) 16,75 см

Вопрос 6

Диаметр теннисного мяча... мм?

А) 40 мм Б) 35 мм В) 45 мм Г) 48 мм

Вопрос 7

Масса мяча для настольного тенниса равна?

А) 2,5 гр. Б) 3,0 гр. В) 3,5 гр. Г) 2,7 гр.

Вопрос 8

Соревнования по настольному теннису подразделяются на

А) личные Б) командные
В) лично-командные Г) командно-личные

Вопрос 9

Участник соревнований имеет право?

- А) выбрать мяч предложенных ведущим судьей для проведения встречи
- Б) оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша
- В) повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу
- Г) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам

Вопрос 10

Участник соревнований имеет право?

- А) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
- Б) повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу
- В) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам
- Г) намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч

Критерии оценивания:

10 б. – верные ответы на 90-100 % вопросов

8 б. – верные ответы на 89-70 % вопросов

6 б. – верные ответы на 69-50 % вопросов

5 б. – верные ответы на 49-30 % вопросов

1. Характеристика кружка настольный теннис

Количество обучающихся объединения составляет 15 человек.

Возрастная категория детей – 9-16 лет.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушение и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. Кроме того, *цель физического воспитания* - удовлетворение потребностей человека в двигательной активности, достижение такого уровня физического состояния, которое обеспечивает полноценное физическое здоровье. Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
 - формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
 - создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
 - способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
 - воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
 - профессиональное самоопределение
 - Укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности.
 - Воспитание моральных и волевых качеств человека.
 - Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер.
 - Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости).
- Овладение техникой специальных спортивных упражнений (спортивной техникой)

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию. Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования

здорового образа жизни, культурной организации свободного времени.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
- участие в общих мероприятиях школы

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация турниров с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

Календарный план воспитательной работы на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	сентябрь ноябрь январь май	Печников Н.В.
2	Родительское собрание	сентябрь	Печников Н.В.
3	Тематическое занятие к Дню Пожилых: беседа (история, особенности праздника) .	октябрь	Печников Н.В.
4	Соревнования между классами посвященный к дню народного единства	ноябрь	Печников Н.В.
5	Участие в районных соревнованиях по н.теннису среди 5-9 кл.	январь	Печников Н.В.
6	Участие в районных соревнованиях по н.теннису среди 10-11 кл.	февраль	Печников Н.В.
7	Проведение соревнования к 23 февраля с приглашением любителей спорта Можгинского р-на	февраль	Печников Н.В.
8	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарно-эпидемиологических правил.	май	Печников Н.В.
9	Открытое первенство по н.теннису с приглашением родителей.	май	Печников Н.В.

ЛИТЕРАТУРА

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

