

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА АЛЕКСАНДРОВИЧА ЗОЛОТУХИНА
ХУТОРА ПРИКУБАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ООШ № 22
от 29 августа 2018 года
Протокол № 01 от «29» августа 2018 года

ОТРЕДАКТИРОВАНА

27.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 416 от 30.08.2021 года

Директор



И.А. Урумова

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

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год 144 часа

Возрастная категория: 7-16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13393

Составитель:

Урумова Ирина Анатольевна, учитель

Исполнитель:

Новосёлов Олег Андреевич,
педагог дополнительного образования

хутор Прикубанский
Славянский район
2021 год

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты		стр.
	1.1	Пояснительная записка	3
	1.2	Направленность программы	3
	1.3	Актуальность программы	3
	1.4	Педагогическая целесообразность	4
	1.5	Адресат программы	4
	1.6	Уровень программы, объем и сроки реализации	5
	1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
	1.8	Цели и задачи программы	5
	1.9	Нормативная база	6
	1.10	Особенности построения курса и его содержания	7
	1.11	Учебный план по программе «Настольный теннис»	9
	1.12	Содержание программы	11
	1.13	Планируемые результаты	12
II	Комплекс социально-педагогических условий, включающий формы аттестации		14
	2.1	Календарный учебный график	15
	2.2	Условия реализации программы	23
	2.3	Оценка образовательных результатов	24
	2.4	Методические материалы	25
	2.5	Методическое обеспечение	28
	2.6	Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ	28
	2.7	Образовательные технологии	30
	2.8	Дидактические материалы	31
	2.9	Алгоритм учебного занятия	32
	2.10	Список литературы	33

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках организации дополнительного образования детей в школе. В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

1.2. Направленность программы.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

1.3. Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытой площадке. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в хуторе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных

навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, 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 ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

1.4. Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.5. Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает возможность вовлечения детей всех возрастных групп обучающихся ОО. Программа предусматривает занятия с учащимися от 7 до 16 лет. Предполагаемый состав группы – разновозрастная. В группе 8 человек, но занятия могут проводиться в макро-группе, т.е., 10 – 15 человек (при условии наличия такого числа обучающихся в ОО).

1.6. Уровень программы, объем и срок реализации:

По уровню освоения программа общеразвивающая, т.е., предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 16 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – 8-15 человек.

Форма обучения: очная

Режим работы: учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

1.7. Особенности организации образовательного процесса:

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

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

1.8. Цели и задачи программы:

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- обучение новым видам двигательных действий, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Метапредметные:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность

воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Личностные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Основными задачами педагога будут являться следующие

- в обучении:

обучить правилам игры в настольный теннис;
научить следить за развитием событий на теннисном столе;
научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

- в развитии:

совершенствовать функциональные способности организма; развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии; совершенствовать методы обороны и нападения; развивать интеллектуальные способности;

- в воспитании:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности,

формировать способности к самооценке и самоконтролю,

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям;

профилактика спортивного травматизма.

Условия реализации программы

При наборе в объединение и формировании групп главным является условие добровольности желания учащихся, - принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Кадровое обеспечение программы предполагает наличие педагогического стажа не менее 2-х лет, высшее или среднее специальное (профильное) образование.

В период коронавирусной инфекции допускается проводить занятие по подгруппам при нахождении в помещении половины группы или меньше. Основание:

- Стандарт безопасной деятельности образовательной организации реализующей дополнительные образовательные программы.

Организация электронного и дистанционного обучения в период коронавирусной инфекции (COVID-19) при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в МБОУ ООШ № 22 (приказ и Положение).

Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции, вебинары;
- zoom, skype - ,
- e-mail;
- облачные сервисы;
- социальные сети «ВКонтакте», мессенджеры;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие
- видеолекция;
- лабораторная работа;
- контрольная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа
- научно-исследовательская работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование онлайн;
- консультации онлайн;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение офлайн (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности:

- самостоятельное изучение учебного материала;
- учебные занятия (лекционные и практические);
- консультации;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

1.9. Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
1. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
3. Приказ министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

7. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.

9. Устав МБОУ ООШ № 22 имени Героя Советского Союза Бориса Александровича Золотухина хутора Прикубанского муниципального образования Славянский район.

10. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (автор В.И. Лях).

1.10. Особенности построения курса и его содержания:

Форма и способы проверки результативности учебно-развивающего процесса:

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Совершенствование учебной направленности в работе объединения, более широко применять проблемно-поисковые методы в познавательных играх и

упражнениях, использовать методы сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов - воспитание у занимающихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развития познавательного интереса к занятиям в группе «Настольный теннис».

На третьем году обучения продолжительность дальнейшего обогащения двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Планируемый материал прохождения занятий неотрывно связан с развитием двигательных способностей, в котором спланирована нагрузка: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса планируются контрольные упражнения.

1.11. Учебный план курса «Настольный теннис»

4 часа в неделю (144 учебных часа в год)

Название тем	теория	практика	всего
Теоретические сведения по разделу «настольный теннис». Техника безопасности. Личная безопасность в процессе обучения	10	-	10
Общефизическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма	-	20	20
Специальная подготовка. Профилактика спортивного травматизма	5	15	20
Техническая подготовка. Профилактика спортивного травматизма	6	25	31
Тактика игры. Техника безопасности. Профилактика спортивного травматизма	8	25	33
Учебные игры. Техника безопасности. Профилактика спортивного травматизма	5	25	30
Общее количество часов в год	34	110	144

1.12. Содержание программы

1. Теоретические сведения – 10

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

2. Общефизическая подготовка – 20 (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

3. Специальная физическая подготовка – 20

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка - 31

техника хвата теннисной ракетки,

жонглирование теннисным мячом,

передвижения теннисиста,

стойка теннисиста,

основные виды вращения мяча,

подачи мяча: «маятник», «челнок»,

удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

5. Тактика игры – 33

Подачи мяча в нападении;

Прием подач ударом;

Удары атакующие, защитные;

Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 30

парные игры;

«игра защитника против атакующего»;
«игра атакующего против защитника».

1.13. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными

образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график Объединение «Настольный теннис»

Педагог дополнительного образования – Новосёлов Олег Андреевич

№ п/п	Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Время проведения	Формы контроля
	план	факт						
1			Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности	1				
2			Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1				
3			Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1				
4			Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1				
5			Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1				
6			Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2				
7			Упражнения для развития прыжковой ловкости	1				
8			Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1				
9			Передвижение игрока приставными шагами.	1				
10			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1				
11			Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1				
12			Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1				
13			Учебная игра с элементами подач	2				
14			Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль.	1				
15			Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1				
16			Совершенствование подачи «Маятник»,	1				

			«Веер», техника отскока мяча в игре.					
17			Обучение техники «срезка» мяча.	1				
18			Совершенствование техники срезки в игре.	1				
19			Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1				
20			Учебная игра с ранее изученными элементами	2				
21			Упражнения на развития внимания и быстроту реакции	1				
22			Соревнование в подгруппах.	2				
23			Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2				
24			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2				
25			Обучение техники «наката» в игре.	1				
26			Изучение вращения мяча в «накате».	1				
27			Обучение техники «наката» слева, справа.	1				
28			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1				
29			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2				
30			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2				
31			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1				
32			Применение «подставки» в игре.	1				
33			Упражнения для развития силы	1				
34			Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1				
35			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1				
36			Занятия по совершенствованию техники	1				

			элемента «подставка» слева, справа.					
37			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2				
38			Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1				
39			Применение элемента «подрезка» в игре.	1				
40			Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2				
41			Совершенствование изученных элементов в игре.	1				
42			Изучение технического приёма «свеча».	1				
43			Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1				
44			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1				
45			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1				
46			Упражнения для развития выносливости	1				
47			Изучение элемента «стоп-спин».	1				
48			Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1				
49			Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1				
50			Занятие на совершенствование ранее изученных элементов	1				
51			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2				
52			Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1				
53			Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1				
54			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1				

55			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1				
56			Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1				
57			Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1				
58			Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (по 10 попыток).	1				
59			Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1				
60			Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1				
61			Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1				
62			Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2				
63			Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1				
64			Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2				
65			Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1				
66			Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1				
67			Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1				
68			"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1				
69			Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1				
70			Удар "подрезка". Учебная игра.	1				
71			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1				
72			Обучение игровым приёмам "подставка",	1				

			"плоский удар".					
73			Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1				
74			Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1				
75			Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1				
76			Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	1/89				
77			Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	1				
78			Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1				
79			Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	1				
80			Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1				
81			Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1				
82			Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1				
83			Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1				
84			Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	1				
85			Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1				
86			Подача справа и слева. Учебная игра.	2				
87			Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2				
88			Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2				
89			Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2				

90			Работа плеча, предплечья и кисти.	2				
91			Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1				
92			Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	1				
93			Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	1				
94			Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2				
95			Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	3				
96			Владение ракеткой и передвижения у стола.	3				
97			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1				
98			Влияние настольного тенниса на организм.	1				
99			Тактика игры против атакующего.	1				
100			Актуальность, популярность настольного тенниса.	2				
101			Тактика игры атакующего против атакующего.	2				
102			Особенности настольного тенниса.	1				
103			Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1				
104			Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1				
105			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1				
106			Занятия на совершенствование ранее изученных элементов.	1				
107			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1				
108			Учебная игра с изученными элементами.	1				

			Учебная игра.					
109			Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	1				
110			Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка	1				
111			Игровой урок. Подведение итогов.	1				
			<i>Итого:</i>	144				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Необходимые ресурсы для проведения занятий различного типа:
спортивный школьный зал 12х24, столы для игры в теннис,
соответствующие санитарным нормам (СанПиН 2.4.4.1251-14).

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Информационное обеспечение

Для преподавателя:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г.

3. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

4. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

5. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

Для учеников:

7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

8. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

9. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

10. Профессор Р.Худец. Настольный теннис.Техника с Вл.Самсоновым. «Виста-Спорт», 2005г. Л.К.Серова, Н.Г.Скачков. Умей владеть ракеткой.»Лениздат», 1989г

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Требования к уровню подготовки воспитанников

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся проходят с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистан-

ции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

2.5. Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию; тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований.

Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результат, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоманускриптов;
- посещения соревнований.

Нормативы по технической подготовленности

№	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	<i>100 80-65</i>	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	<i>100 80-65</i>	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	<i>100 80-65</i>	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	<i>30 и более от 20 до 29</i>	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	<i>30 и более от 20 до 29</i>	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	<i>20 и более от 15 до 19</i>	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	<i>20 и более от 15 до 19</i>	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	<i>5 и менее от 6 до 8</i>	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	<i>8 и менее от 9 до 12</i>	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из попыток)	<i>8 6</i>	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из попыток)	<i>9 7</i>	Хор. Удовл.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая	Групповая с	Словесный, объяснение,	Дидактические	Зачет, тестирование,	

	подготовка теннисиста	организацией индивидуальны х форм работы внутри группы, в парах	беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция.	учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процессов</i>	<i>Дидактическое и техническое оснащение</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1	Вводное	Традиционная	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по т/б	Опрос
2	Выполнение технических приёмов	Практическая, тренинг	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	Упрощенные и стандартные условия выполнения	Зачёт, наблюдение педагога
3	Товарищеская игра-соревнование	Соревнование	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
 - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
 - доступности и наглядности;
 - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
 - сознательности и активности;
 - взаимопомощи.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Инструкции по работе с оборудованием и материалами

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1 этап	<p><i>Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Достигло ли учебное занятие поставленной цели?- В каком объеме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?- Насколько полно и качественно реализовано содержание?- Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога?- За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?- В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться?- Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?
2 этап	<p><i>Моделирующий.</i> По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none">- Определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий).- Обозначение задач учебного занятия.- Определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного.- Определения вида занятия, если в этом есть необходимость.- Определение типа занятия.- Продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов

	<p>работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.</p> <p>- Подбор педагогических способов контроля и оценки усвоения детьми материала занятия.</p>
3 этап	<p><i>Обеспечение содержания учебного занятия:</i></p> <p>- Самоподготовка педагога: подбор информационного, познавательного материала (содержания занятия).</p> <p>- Обеспечение учебной деятельности обучающихся: подбор, изготовление дидактического, наглядного, раздаточного материала; подготовка заданий.</p> <p>- Материально-техническое обеспечение: подготовка кабинета, инвентаря, оборудования и т.д.</p>

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Блоки	№ п/п	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (практического), проверка усвоения знаний и выработки умений предыдущего занятия
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	6	Закрепление	Обеспечение усвоения но-	Применение тренировоч-

		новых знаний, способов действий и их применение	вых знаний, способов действий и их применения	ных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме и закрепление по ним умений	Использование бесед и практических заданий
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.Издательство Ольги Кузнецовой, 2018– 112 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
3. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
4. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.

5. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2017. –109 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
7. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
8. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.
9. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
10. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
11. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ и РОДИТЕЛЕЙ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.