

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «ПИРАМИДА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 05 2025 г
Протокол № 5

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 05 2025 г
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МАУДО «ЦТ «Пирамида»
А.И. Колодий
МП «28» 05 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 3
А.С. Денисенко
МП «30» 05 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТОЧНЫЙ УДАР» (настольный теннис)**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 152 ч. (модуль № 1-8 ч., модуль № 2-144 ч.)
Возрастная категория: от 13 до 17 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 31689

Автор - составитель:
Подгайченко Наталия Антоновна,
педагог дополнительного образования
Фоменко Алена Николаевна,
учитель физической культуры

г. Тимашевск, 2025

Содержание

1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Содержание программы	10
1.4.	Планируемые результаты	10
1.5.	Модуль № 1 «Физическая подготовка»	11
1.6.	Цель и задачи модуля	11
1.7.	Учебный план программы модуля № 1 «Физическая подготовка»	11
1.8.	Содержание учебного плана модуля № 1 «Физическая подготовка»	12
1.9.	Планируемые результаты модуля	12
1.10.	Модуль № 2 «Точный удар»	12
1.11.	Цель и задачи модуля	12
1.12.	Учебный план программы модуля № 2 «Точный удар»	13
1.13.	Содержание учебного плана модуля № 2 «Точный удар»	14
1.14.	Планируемые результаты модуля	17
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	19
2.1.	Календарный учебный график программы	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	22
3.	Раздел 3. «Воспитательная деятельность»	26
3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	26
3.2.	Дополнительные целевые ориентиры воспитания детей по программе	26
3.3.	Формы и методы воспитания	28
3.4.	Условия воспитания, анализ результатов	29
3.5.	Календарный план воспитательной работы ЦТ	30
4.	Список литературы	30
5.	Приложения	31

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис один из самых популярных в мире видов спорта. Простой инвентарь и небольшие размеры площадки позволяют играть в любом месте. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует развитию быстроты, выносливости, ловкости игроков, повышается деятельность всех органов и систем организма. Настольный теннис – активное средство отдыха, особенно для тех, кто занят умственной деятельностью, которая в свою очередь занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. В игре подросток познает окружающий мир, ищет себя.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный удар» имеет **физкультурно - спортивную направленность**, в основе которой лежит укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Данная программа модифицированная, разработанная на основании программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Представленная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2024);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Указ президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
7. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678–р;

8. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145;

9. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 года № 1678;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

14. Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

15. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

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

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

18. Указ президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

20. Договор о сетевом взаимодействии между МАУДО ЦТ «Пирамида» и МБОУ СОШ № 3.

21. Устав, локальные акты учреждения и на основе примерной программы спортивной подготовки «Теннис» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Для повышения уровня здоровья, совершенствования спортивного мастерства, самообразования и самоопределения подростков представленная программа реализуется в сетевой форме взаимодействия. Укрепление методической и ресурсной базы дополнительного образования детей на базе общеобразовательной организации и интеграция с основными образовательными программами общего образования для достижения нового качества образовательных результатов позволит улучшить процесс обучения. Дополнительная общеобразовательная программа «Точный удар» реализуется на базе МБОУ СОШ № 3 г. Тимашевск, материально – техническое оснащение и кадровый потенциал (учитель физической культуры) которой позволяют реализовать программу в полном объеме.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный удар» нацелена не только на освоение знаний, умений и навыкам игры «настольный теннис», но и формирует первоначальные основы по инструктажу и спортивному судейству, знакомит с особенностями и требованиями профессий «инструктор» и «спортивный судья», что позволит учащимся наметить свой будущий профессиональный путь, занять активную позицию в многочисленных социальных связях. Данный подход обучения настольному теннису придает программе **новизну** и делает ее востребованной.

Содержанием программы предусматривается воспитание личности на основе традиционных российских духовно – нравственных ценностей, личности социально активной, адаптированной в коллективе, проявляющей индивидуальные склонности и интерес к выбранной деятельности и последующий выбор профессии.

Актуальность предлагаемой общеобразовательной общеразвивающей программы определяется потребностью человека в ведении здорового образа жизни, привитии интереса к физической культуре и спорту подрастающего поколения.

Представленная программа направлена на духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие детей. Данная программа обеспечивает активизацию зрительной памяти, объемно пространственного мышления, волевых и личностных качеств ребёнка. Включение в содержание данной программы воспитательного компонента, направленного на формирование у детей патриотизма, чувства гордости за историю России, знание знаменательных для Отечества исторических событий, любовь к родному краю, позволит сформировать у них положительные личностные качества. Соединение учебных и воспитательных задач делают программу востребованной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный удар» педагогически целесообразна, так как она вписывается в единое образовательное пространство школы, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, способствующим повысить социальную и трудовую активность детей и подростков, а также удовлетворить потребности в общении, игре, развлечении и, главное, в воспитании гражданина, патриота своей Родины.

Педагогическая целесообразность программы объясняется еще и тем, что существуют предлагаемые в программе принципы обучения (доступность, преемственность, результативность); формы (групповое обучение; занятие, беседа, практическое занятие, соревнования) и методы обучения (игровой, практический, презентация); методы контроля и управления деятельностью детей (анализ результатов занятий, турниров) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение); средства обучения доступные для детей (необходимое спортивное оборудование, материалы) действенны в формировании и развитии умений обучающихся выполнять самостоятельно задания и использовать полученные умения в жизнедеятельности.

Отличительная особенность программы «Точный удар» от программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, состоит в изменении учебного плана и введении темы: «Правила соревнований ФНТР», что дает возможность обезопасить обучающегося от ошибок в игре, правильно организовывать и проводить соревнования; в тему «Гигиена и врачебный контроль» включен самоконтроль обучающегося, который учитывается в спортивных дневниках, чтобы фиксировать собственное состояние здоровья и психики до начала, вовремя и после занятия. Программой предусмотрены все изменения учебно-методической и технической части игры в настольный теннис с учетом новых правил до 11 очков 2002г.: поэтому изменена структура построения образовательного процесса. Предлагаемая программа поможет начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, познакомит с технико-тактической подготовкой, укрепит их физическое и психическое здоровье.

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. Все сложности предъявляют

особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста. В данной программе представлен первоначальный этап в системе многолетней подготовки юных теннисистов.

Представленная программа реализуется в сетевой форме взаимодействия и по своей структуре представлена в блочно - модульном формате, позволяющим двум педагогам (педагог д.о. и учитель СОШ) продуктивно проводить учебный процесс.

Введен раздел «Воспитательная деятельность», способствующий формированию убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни, дисциплинированности, трудолюбия, но и воспитанию духовно – нравственных ценностей и морально – волевых качеств у подростка.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный удар» адресована детям в возрасте от 13 до 17 лет, в количестве от 12 до 15 человек.

Обучая таких детей, необходимо учитывать их возрастно-психологические особенности.

В возрасте 13-15 лет развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности. В психологии этот период времени называют периодом «брожения психики», он почти всегда бывает болезненным. Это время обострения проблем, когда часто возникает взаимонепонимание детей и взрослых. Подросткам свойственна эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму. Желательно, чтобы в объединение входили подростки, проявляющие творческие навыки, самостоятельность и инициативу. Учащиеся, поступившие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Обучающиеся должны иметь средний и высокий уровень внимания, эмоционально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, общительность, отзывчивость, доброжелательность, трудоспособность, волю, терпение и т.д. Условия набора в группу: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Особенности поведения детей - подростков (13—15 лет)

- мальчики склонны к групповому поведению,
- дети испытывают внутреннее беспокойство,
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга,
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых,
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета,
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды,
- сопротивление критике.

В возрасте от 16 до 17 лет юноши и девушки перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Их мышление достигает новых высот.

Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения подростков (16-17 лет)

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками,
- наблюдается беспокойство о своей внешности,
- растет социальная активность,
- стремление к достижению независимости от своей семьи,
- поиск себя,
- происходит выбор будущей профессии,
- возникновение первой любви,
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

Поступая в объединение, учащиеся должны иметь средний и высокий уровень внимания, эмоционально-волевые качества: самостоятельность, активность, оптимизм, общительность, отзывчивость, доброжелательность, трудоспособность, дисциплинированность, ответственность. При обучении выполнять практические задания, предложенные педагогом. Желательно, чтобы в объединение входили учащиеся, проявляющие самостоятельность и инициативу. Условия набора в группу: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Состав группы – постоянный.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный удар» - программа базового уровня, способствующая раскрытию способностей учащегося в настольном теннисе и формирующая навыки и умения на уровне высоких показателей в этом виде спорта.

Срок реализации программы 1 год: 152 часа: модуль № 1 (учитель СОШ № 3) - 8 часов, модуль № 2 (педагог дополнительного образования) – 144 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 40 минут, перерыв – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах и индивидуально с учетом стилевых особенностей современной игры. В соответствии с особенностями организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы в работу по программе могут вноситься коррективы. Программа носит выраженный деятельностный характер, создающий возможность активного практического погружения детей в сферу занятий настольным теннисом: поэтому в процессе обучения большая часть отводится практическим занятиям (спортивные, подвижные и развлекательные игры), кроме этого, предусмотрены гражданско – патриотические акции, турниры, соревнования, встречи с интересными людьми.

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие компетентности учащихся в игровом виде спорта и формирование навыков игры в настольном теннисе на уровне практического применения. Формирование устойчивой мотивации к профессиональному самоопределению, потребности в спортивной деятельности и самореализации в рамках выбранного вида спорта.

Задачи:

Образовательные:

обучающиеся должны освоить:

- необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры «настольный теннис»: начальной методикой обучения;
- овладеть основами техники и тактики в избранном виде спорта, повысить плотность технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Личностные:

- способствовать формированию устойчивой мотивации к профильному самоопределению;
- развивать изобретательность и логическое мышление;
- способствовать формированию умений концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);
- способствовать формированию культуры здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию уважения к историческому прошлому нашей Родины, к памяти героям и защитникам Отечества;

-способствовать развитию личности, ее социализации на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Метапредметные:

- способствовать формированию навыков проведения самостоятельной физической подготовки во время игрового досуга;
- способствовать формированию метапредметных компетенций: гражданской позиции, знаний маршрута своего профильного развития, умений оценивать свой труд и труд коллег;
- способствовать формированию коммуникабельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя при этом свою индивидуальность;
- способствовать формированию умений корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

1.3. Содержание программы Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Модуль программы	Количество часов			Место проведения	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Модуль №1 «Физическая подготовка».	8	-	8	МБОУ СОШ № 3	наблюдение
2.	Модуль №2 «Точный удар».	144	27	117	МБОУ СОШ № 3	наблюдение, соревнование, турнир
	Итого:	152	27	125		

Содержание программы

Содержание модуля № 1 представлено в модуле № 1 «Физическая подготовка».

Содержание модуля № 2 представлено в модуле № 2 «Точный удар».

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся освоят необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры «настольный теннис»: начальной методикой обучения;
- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта, повысят плотность технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Личностные:

- сформируется устойчивая мотивация к профильному самоопределению;
- разовьётся изобретательность и логическое мышления;

- появятся умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);
- сформируется культура здорового образа жизни;
- начнет формироваться личность, знающая и помнящая историческое прошлое нашей Родины, уважающая героев и защитников Отечества;
- начнет формироваться личность на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Метапредметные:

- сформируются навыки проведения самостоятельной физической подготовки во время игрового досуга;
- сформируются метапредметные компетенции: гражданская позиция, знания маршрута своего профильного развития, умения оценивать свой труд и труд коллег;
- сформируются коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя при этом свою индивидуальность;
- научиться корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

1.5. Модуль № 1 «Физическая подготовка»

1.6. Цель и задачи модуля

Цель: развивать общефизическую подготовку для занятий «настольным теннисом».

Задачи:

Образовательные:

обучающиеся должны знать:

-разновидности видов спорта.

должны уметь:

-выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения.

Личностные:

-общие понятия основных физических качеств;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметные:

-обладать информацией о здоровом образе жизни;

-уметь сохранять свою индивидуальность.

1.7. Учебный план модуля № 1 «Физическая подготовка»

Таблица 1

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Место проведение	Формы аттестации/ко нтроля
		всего	теория	практика		
1.	Общая физическая подготовка.	8	-	8	СОШ № 3	Наблюдение Сдача норм

						ОФП
	Итого:	8	-	8		

1.8. Содержание учебного плана модуля № 1 «Физическая подготовка»

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (8ч.)

Теория. Введение. Правила ТБ.

Практика. Тема 1.1. Игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Тема 1.2. Акробатические упражнения.

Тема 1.3. Эстафеты встречные и круговые.

Тема 1.4. Сдача нормативов по общей специальной подготовке.

Тема 1.5. В мире профессий: профессия «учитель физической культуры».

1.9. Планируемые результаты модуля

Предметные:

к концу обучения обучающиеся

будут знать:

-разновидности видов спорта;

будут уметь:

-выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения.

Личностные:

-общие понятия основных физических качеств;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметные:

-обладать информацией о здоровом образе жизни;

-пытаться сохранять свою индивидуальность.

1.10. Модуль № 2 «Точный удар»

1.11. Цель и задачи модуля

Цель: содействие развитию у юного спортсмена предпрофессиональной компетенции через формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

Образовательные:

обучающиеся должны:

-усвоить необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры «настольный теннис»: начальной методикой обучения;

должны:

-овладеть основами техники и тактики в избранном виде спорта, повысить плотность технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Личностные:

- способствовать формированию у обучающихся устойчивой мотивации к профильному самоопределению;
- способствовать развитию изобретательности и логического мышления;
- способствовать развитию умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);
- способствовать формированию культуры здорового образа жизни;
- способствовать развитию личности, ее социализации на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Метапредметные:

- способствовать формированию навыков проведения самостоятельной физической подготовки во время игрового досуга;
- появится мотивация к занятиям настольным теннисом и потребность к продолжению изучения данного вида спорта;
- начнут формироваться умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- способствовать формированию метапредметных компетенций: гражданской позиции, знаний маршрута своего профильного развития, умений оценивать свой труд и труд коллег;
- способствовать формированию коммуникабельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя при этом свою индивидуальность.

1.12. Учебный план модуля № 2 «Точный удар»

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Сведения об истории игры в настольный теннис. Профессиональное самоопределение.	2	2	–	Опрос
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.	2	2	–	Опрос
3.	Современный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	2	2	–	Наблюдение
4.	Психологическая подготовка.	6	5	1	Опрос
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	32	4	28	Наблюдение
6.	Игровая подготовка.	38	4	34	Наблюдение

7.	Практические занятия.	12	1	11	Наблюдение
8.	Техническая и тактическая подготовка.	38	3	35	Наблюдение
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2	–	Наблюдение
10.	Инструкторская и судейская практика.	10	1	9	Наблюдение
	Итого:	144	26	118	

1.13. Содержание учебного плана модуля № 2 «Точный удар»

Раздел 1. Введение. Сведения об истории игры в настольный теннис. Профессиональное самоопределение. (2ч.).

Теория. Тема 1. Введение. Знакомство с группой. Ознакомление с программой обучения. Профессиональное самоопределение. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. История мирового тенниса.

Воспитание. Мастер ракетки (о самой титулованной теннисистке России Зое Николаевне Рудновой). Заслуги и успехи в спорте. Выбор профессии «тренер-преподаватель».

Раздел 2. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях. (2ч.).

Теория. Краткая беседа о программе с обучающимися и проведение инструкции по охране труда на занятиях по настольному теннису. Краткое содержание инструкции.

Воспитание. «Знания о самом себе «Образ «Я».

Раздел 3. Современный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. (2ч.).

Теория. Параметры оборудования и мировых стандартов: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Экипировка теннисиста.

Воспитание. «Имена – легенды в настольном теннисе. Станислав Громозков».

Раздел 4. Психологическая подготовка. (6ч.).

Теория. Тема 4.1. Беседы, педагогическое внушение, убеждение.

Практика. Тема 4.2. Методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

Теория. Тема 4.3. Виды комплексов. Преодоление одиночества.

Тема 4.4. Внешний вид. Стабилизация внутреннего состояния.

Тема 4.5. Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость.

Тема 4.6. Методы психологической подготовки. Вредные и полезные привычки. Способы борьбы со стрессом.

Воспитание. «Спешите делать добро!», «Многое зависит от родителей: истории отцов, сделавших из детей звезд спорта», «Рассказ А.Тищенко «Моя спортивная семья».

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (32ч.).

Практика. Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Упражнения на развитие ловкости.

Тема 5.2. Упражнения в сопротивлении. Дальность отскока мяча, (м). Игра накатами.

Тема 5.3. Упражнения на гибкость. Удары «накатом» справа и слева.

Тема 5.4. Корректирующие и силовые упражнения. Удары «подставкой».

Тема 5.5. Упражнения на выносливость. Удары «срезкой» справа и слева.

Тема 5.6. Турнир Жеребьевка.

Тема 5.7. Финальные игры.

Тема 5.8. Упражнения на равновесие тела. Перенос мячей, (с).

Тема 5.9. Упражнения в смене позиции. Игра с тренером на счёт.

Тема 5.10. Гимнастические упражнения без предметов. Игры на столе.

Тема 5.11. Атакующие удары слева направо. Слева налево.

Тема 5.12. Накат слева, подрезка слева.

Тема 5.13. Накат справа, подрезка справа.

Тема 5.14. Топ-спин справа.

Тема 5.15. Игра срезкой у стены. Подбрасывания мяча.

Теория. Тема 5.16. Самостоятельное составление планирования занятия.

Воспитание. Лучшие игроки настольного тенниса в России: Л. Кацман, О. Фадеева, А. Шибанов)

«Пока мы едины - мы не победимы». «В единстве народа» по книге В. Костылева «Рассказы о Минине и Пожарском», День героев Отечества СВО «Мальчишка из сельской глубинки Кубани», День добровольцев в России «Кто они эти люди?» (представление мини – проекта «Казачество кавалерийского корпуса в годы ВОВ»).

Раздел 6. Игровая подготовка (38ч.).

Практика. Тема 6.1. Игры на быстроту.

Тема 6.2. Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м).

Тема 6.3. Игры на выносливость.

Тема 6.4. Кросс на длинные дистанции – 1,5 км.

Тема 6.5. Короткие эстафеты.

Тема 6.6. Тренировочные встречи со счетом из 8-10 партий.

Тема 6.7. Упражнения на укрепление работы кисти руки.

Тема 6.8. Основы и практические занятия по спортивной гигиене.

Тема 6.9. Игры на внимание.

Тема 6.10. Индивидуальная работа.

Тема 6.11. Тренировка с тренажером.

Тема 6.12. Срезка. Подрезка. Накат. Топ-спин. Свеча.

Тема 6.13. Шахматы и шашки.

Тема 6.14. Дартс. Гиревой спорт.

Тема 6.15. Силовая подготовка. Работа с собственным весом.

Тема 6.16. Разминка. Упражнения с мячами, обручами, скакалкой.

Тема 6.17. Силовая подготовка. Работа с собственным весом.

Тема 6.18. Работа с гантелями. Упражнения на восстановление дыхания.

Теория. Тема 6.19. Индивидуальная работа. Восстановительное занятие.

Воспитание. День неизвестного солдата «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен» (эпизоды из видеофильма «Корпус генерала Шубина»), «Разговор о силе воле, силе духа», «Разговор о добре, бескорыстии к людям по рассказу А. Куприна «Чудесный доктор», «Моей маме спасибо!» (эпизоды видеофильма «20 лет спустя»).

Раздел 7. Практические занятия (12ч.).

Практика. Тема 7.1. Одиночные игры. Смешанные игры.

Тема 7.2. Парные игры.

Тема 7.3. Игра защитника против атакующего.

Тема 7.4. Игра атакующего против защитника, против атакующего.

Тема 7.5. Психологическая работа с противниками. Работа над ошибками.

Теория. Тема 7.6. Тактические схемы игры. Разбор турнирных таблиц и протоколов.

Воспитание. «Герои России – кто они?». Представление мини – проекта «Орденосцы Кубани»

Раздел 8. Техническая и тактическая подготовка. (38ч.).

Практика. Тема 8.1. Замахи: короткий, длинный, средний, блокирующий.

Тема 8.2. Вынос ракетки на мяч. Моменты удара.

Тема 8.3. Завершение удара. Работа ног.

Тема 8.4. Индивидуальная и парная игровая подготовка.

Тема 8.5. Упражнения на развитие ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок».

Тема 8.6. Удар с нижним вращением – «подрезка». Удар с верхним вращением – «накат».

Тема 8.7. Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Техника и тактика парных встреч.

Тема 8.8. Тактика быстрой атаки после подачи. Подача боковым вращением.

Тема 8.9. Тактика атаки после толчка. Стилль игры «топ-спин». Обратная связь.

Тема 8.10. Тактика атаки после подрезки. Стилль игры подрезка и атакующий удар.

Тема 8.11. Тактика атаки после наката. Эстафеты.

Тема 8.12. Защита «свечой». Атакующие удары по диагонали.

Тема 8.13. Игры с использованием изученной техники и тактики.

Тема 8.14. Комбинации. Тактические схемы в игре.

Тема 8.15. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Тема 8.16. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Тема 8.17. Совершенствование завершающих ударов с укороченными мячами.

Тема 8.18. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».

Тема 8.19. Броски и ловля мячей. Жонглирование. Игры на внимание и координацию.

Теория. Тема 8.20. Игры смешанных пар. Начальная расстановка.

Воспитание. «Все работы хороши». Трудовая акция «Праздник весны и труда», «Русский тот, кто Россию любит и ей служит» ко Дню России, просмотр мультфильма о Великой Отечественной войне и Великой Победе.

Раздел 9. Восстановительные мероприятия. (2ч.).

Теория. Тема 9.1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Воспитание. «Отечество, работа и взаимопомощь».

Раздел 10. Инструкторская и судейская практика. (10ч.).

Практика. Тема 10.1. Время начала матча. Выбор стороны площадки.

Тема 10.2. Судейство матча. Судейская терминология.

Теория. Тема 10.3. Практическое задание.

Тема 10.4. Упражнения на расслабление. Средства восстановления. Питание.

Тема 10.5. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи.

Воспитание. Акция «Синий платочек», «Семья. Семейные ценности».

1.14. Планируемые результаты модуля № 2 «Точный удар»

Предметные:

Обучающиеся:

- усвоят необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры «настольный теннис»: начальной методикой обучения;

- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта, повысят плотность технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Личностные:

- начнет формироваться устойчивая мотивация к профильному самоопределению;

- разовьется изобретательность и логическое мышление;

- разовьются умения концентрировать внимание, совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях);

- сформируется культура здорового образа жизни;

- начнет формироваться личность на основе социокультурных, духовно – нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Метапредметные:

- сформируются навыки по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- начнут формироваться метапредметные компетенции: гражданская позиция, знание маршрута своего профильного развития, умение оценивать свой труд и труд коллег;
- начнут формироваться коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Результатом обучения по программе станет участие не менее 50% обучающихся в городских, районных, зональных соревнованиях и турнирах.

Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий, включающих формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график программы

Начало обучения по программе: 1 сентября

Окончание - 31 мая

Учебный год – 36 недель

Регламентирование образовательного процесса на учебный год

Дни занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

Продолжительность занятия - 40 минут (1 академический час).

Занятия по программе проводятся в соответствии с календарным учебным графиком (Приложение 1) и утвержденным расписанием.

Срок проведения промежуточной аттестации (декабрь), итоговой аттестации для учащихся по окончании освоения программы.

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение: помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020г. № 28, СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021г. №2. Осуществление образовательного процесса по настольному теннису проходит на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы;

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

- теннисный стол - 3,
- теннисные мячики - 50,
- теннисная сетка - 3,
- ракетки -10,
- тренировочная стена,
- скакалки – 10.

Информационное обеспечение: видео, интернет источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим профессиональным образованием по направлению спортивно-физкультурной подготовки, знающий специфику работы ОДО, имеющий первую квалификационную категорию. Необходимые умения: владеет формами и методами обучения; использует и апробирует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организывает различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно–исследовательскую; регулирует поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализует современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях так и во внеурочной деятельности, ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся,

независимо от их способностей; общается с детьми, признает их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

2.3. Формы аттестации

Данная программа модульная: поэтому мониторинг усвоения программы проводится после завершения каждого модуля.

Виды аттестации: промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы проведения:

Из – за малые количества часов итоговый контроль по модулю № 1 предусматривается только в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке.

Мониторинг роста уровня обученности учащегося по модулю № 2 проводится два раза в год – в середине учебного года (промежуточная аттестация) и по прохождении программы (итоговая аттестация):

при промежуточной аттестации для модуля № 2 - сдача нормативов по физической и специальной подготовке (максимальное кол-во набивания мяча на ладонной и тыльной стороне и поочередно, прыжки в длину, прыжки одинарные на скакалке за 45 секунд, отжимание от стола, дальность отскока, максимальное кол-во ударов в левой и правой диагонали стола);

при итоговой аттестации для модуля № 2 – соревнование и судейство турнира (рейтинг в таблице, участие в судействе, оформление документов), анализ соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, диагностика результативности освоения программы (проводится в форме наблюдения за исполнением).

Форма демонстрации образовательных результатов—открытое занятие, соревнование, получение спортивного разряда.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценивания.

- 1.Знание о физической культуре. Глубокое понимание сущности материала.
- 2.Владение двигательными умениями и навыками.
- 3.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Критерии оценки

Уровень оценивания: высокий, средний, низкий.

Высокий: отличное знание терминологии, правил игры, высокая ответственность при выполнении подач и приемов в игре, отсутствие ошибок в работе, высокая физическая работоспособность, высокий показатель скоростных возможностей и координации.

Средний: хорошее знание терминологии и уровня выполнения требований, но допущены незначительные ошибки в работе, активная физическая деятельность, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий, владение необходимыми техническими и тактическими приемами.

Низкий: уровень выполнения требований достаточный, минимальный, репродуктивный, мотивированный на обучение; допущены ошибки в работе, занимается с интересом; нуждается в помощи педагога.

При оценивании учащегося учитывается: сформированность интереса к предмету, наличие исполнительской культуры; овладение практическими умениями и навыками в исполнительской деятельности; проявление интереса данному виду спорта, активность на занятии, успешность личностных достижений.

Форма фиксации результата: протокол, диагностическая карта

Таблица 3

Ф.И. учащегося	Знание терминологии и правил игры, правил проведения соревнования	Физическая подготовка (прыжки на скакалке, бег 60м)	Выполнение элементов		Овладение основными техникой и тактикой игры	Сформированность личности: качества: ловкости, быстроты, выносливости, навыков здорового образа жизни; воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества,	Достижения (выступления на турнирах различного уровня)	Итоговый балл
			Набивание мяча на макс. количество раз	«Накат» «Срезка» справа, слева				

Показатели освоения программы

Критерии оценки:

1.Общефизическая подготовка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

2.Техника владения двигательными умениями и навыками (выполнение контрольных упражнений, технических элементов игры: набивание мяча максимального количество раз тыльной и ладонной стороной ракетки на максимальное количество раз; выполнение подач и приемов на удержание у стола ударами «Накат» и «Срезка» справа, слева;

3.Техника и тактика игры.

4.Знание правил игры и умение проведения судейства.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение учащихся определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие личностных качеств обучающихся, мониторинг которых проводится в течение года. В качестве методов диагностики личностных изменений учащегося используется наблюдение, опрос, тестирование, беседа, турнир.

2.5. Методические материалы

Основополагающие принципы методики подачи учебного материала – это доступность, наглядность, занимательность, а использование дифференцированного и индивидуализированного обучения способствует развитию мотивации в выборе профессии, самоопределении и самореализации. Особое внимание уделяется рефлексии.

Упор спортивно – оздоровительной формы работы позволяет закрепить двигательные навыки за счет практических занятий, использования иллюстрированного материала, просмотра дисков, что помогает формировать образы, усвоение теории. Подбор комплексных занятий поддерживает благоприятный психологический климат и внимание ребят в течение всего занятия.

Важное условие успешности игровой деятельности в настольном теннисе - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. К более сложным занятиям следует переходить своевременно, пока учащиеся не утратили заинтересованности к изученному ранее. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем, как выбрать определенное задание, следует поставить конкретную педагогическую задачу, учитывая состав участников, их развитие и физическую подготовленность.

Основными видами деятельности являются репродуктивная и творческая. Взаимосвязь этих видов деятельности дает учащимся возможность совершенствоваться в игре в теннис и проявить свои способности. На занятиях надо учитывать форму проведения занятий

(занятие, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности того или иного занятия, учитывается количество элементов, которые входят в его состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

Методика совершенствования обучения техники игры позволяет предупреждать и своевременно корректировать ошибки, возникающие в структуре выполняемых технических действий. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности, радости от преодоления трудностей при отработке приемов и навыков. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий. При обучении рационально использовать продуктивные методы обучения (словесный, наглядный, практический, игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.). Важным условием для формирования и развития творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании является применение в педагогической деятельности различных технологий обучения: группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающей и др. При этом формы проведения занятий и мероприятий могут быть разнообразными: беседа, практическое занятие, встреча с интересными людьми, игра, праздник, соревнование, турнир, зачет. Занятие – соревнование (90 мин.)

- 1.Оргмомент. Построение (5 мин.).
- 2.Целеполагание. Жеребьевка. Правила игры (5 мин.).
- 3.Показ умений и навыков, приобретенных ранее (15 мин.).
- 4.Проведение соревнования (45 мин.).
- 5.Обсуждение допущенных ошибок и их коррекция (15 мин.).
- 6.Подведение итогов (5 мин.).

Занятие – беседа (45 мин.)

- 1.Оргмомент. Сообщение темы и цели занятия (5 мин.)
- 2.Повторение пройденного материала (5 мин.).
- 3.Изложение нового материала (15 мин.).
- 4.Самостоятельное усвоение новых знаний (10 мин.)
- 5.Закрепление нового материала (5 мин.).
- 6.Подведение итогов занятия (5 мин.).

Занятие – зачет (45 мин.)

- 1.Оргмомент. Сообщение темы и цели занятия (2 мин.)
- 2.Проверка знаний фактического материала и умение объяснять их сущность (15 мин.)
- 3.Выполнение практических заданий (25 мин.).
- 4.Подведение итогов занятия (3 мин.).

Практическое занятие (90 мин.)

- 1.Оргмомент. Построение. Целеполагание (3 мин.).

- 2.Разминка (10 мин.).
- 3.Отработка подач, ударов, приемов мяча (15 мин.).
- 4.Игра с педагогом. Проверка техники учащегося (10 мин.).
- 5.Игра с товарищем по команде (40 мин.).
- 6.Обсуждение допущенных ошибок и их коррекция (10 мин.).
- 7.Подведение итогов (2 мин.)

Методическое обеспечение программы предусматривает использование:
-методических разработок «Основы решения деятельности творческих групп педагогов», «Планирование работы педагога над индивидуальной методической темой (проблемой)», «Организационные методы в работе с подростками», «Физическая культура - наше здоровье»;

-методических рекомендаций: «Основы методики и организации самостоятельных занятий на этапе начального обучения и совершенствования техники настольного тенниса», «Здоровый образ жизни», «Резервы скорости ударного движения в настольном теннисе», «Атакующее ударное действие в настольном теннисе», «Психорегуляция на практике», «Сущность игры», «Обязанность судей», «Анализ техники современных подач в настольном теннисе».

Методическое сопровождение программы включает методику контроля усвоения учащимися учебного материала, методику анализа результатов деятельности, методику организации соревнований, план проведения родительских собраний.

Во время проведения занятий для обеспечения наглядности используются дидактические материалы: опорные схемы и таблицы, дополнительные наглядные пособия, видеофильмы, передачи TV спортивного канала.

*Основные формы и методы,
используемые при реализации программы модуля № 1*

Таблица 4

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические материалы	Техническое оснащение
1.	Общая физическая подготовка.	Входное тестирование, практическая работа, контрольная работа	беседа	инструктаж, специальная литература	инвентарь

*Основные формы и методы,
используемые при реализации программы модуля № 2*

Таблица 5

№	Название раздела	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение
---	------------------	---------------	-----------------	-------------------------	-----------------------

			организации учебно-воспитательного процесса		
1.	Вводное занятие. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	опрос	беседа		
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.	опрос	беседа	инструктаж	
3.	Современный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	наблюдение	практическое занятие	специальная литература	оборудование по настольному теннису
4.	Психологическая подготовка.	опрос	беседа, тренинг	видео просмотр	компьютер
5	Общая и специальная физическая подготовка.	практическое занятие (упражнения с инвентарем для тенниса)	практическое занятие, упражнения, игры, эстафеты, беседа	практические методы, физические (общие и специальные) упражнения, игровые методы	оборудование, инвентарь (стол, ракетки, сетки, мячи)
6	Игровая подготовка.	игра с тренером	практическое занятие, эстафеты	специальная литература	инвентарь, оборудование
7	Практические занятия.	зачет	практическое занятие, игра	специальная литература	инвентарь, оборудование
8	Техническая и тактическая подготовка.	зачет	практическое занятие		инвентарь, оборудование
9	Восстановительные мероприятия.	наблюдение	беседа		
10	Инструкторская и судейская практика.	опрос	практическое занятие	схемы, таблицы	

Раздел 3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм, традиционных духовно-нравственных ценностей, традиций культуры России и Кубани;
- формирование российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, сохранения памяти предков, готовности сохранять и защищать историческую правду;
- информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- приобретение детьми опыта нравственного поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

3.2. Дополнительные целевые ориентиры воспитания детей по программе. Дополнительные целевые ориентиры воспитания связаны с направленностью программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- ценностного отношения к отечественной истории, культуре, к памяти прославленным, выдающимся военачальникам прошлого и настоящим героям Отечества современности;
- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасности (своей и других людей);
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, своим наставникам;
- развитие физической активности, трудолюбия, воли;

-формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку;

-стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

Реализация целевых ориентиров проходит в течение всего учебного процесса на занятиях по данной программе. При изучении учебного материала учащиеся получают дополнительные знания (умения) по историческим событиям, по темам, формирующим морально – нравственные качества личности, о семейных ценностях, узнают о выдающихся чемпионах спорта по настольному теннису в соответствии с содержанием разделов учебного плана:

Воспитательный компонент, реализуемый на учебных занятиях

Таблица 6

№ п/п	Дата проведения	Название раздела Программы	Тема воспитательного компонента	Время проведения	Форма проведения
1	Сентябрь	Раздел 1. Введение. Сведения об истории игры в настольный теннис. Профессиональное самоопределение.	Мастер ракетки (о самой титулованной теннисистке России Зое Николаевне Рудновой). Заслуги и успехи в спорте. Выбор профессии «тренер-преподаватель»	10 мин.	Беседа.
2	Сентябрь	Раздел 2. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.	«Знания о самом себе «Образ «Я».	10 мин.	
3	Сентябрь	Раздел 3. Современный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	«Имена – легенды в настольном теннисе. Станислав Громозков».	10 мин.	Консультация..
4	Сентябрь	Раздел 4. Психологическая подготовка	«Спешите делать добро!», «Многое зависит от родителей: истории отцов, сделавших из детей звезд спорта», «Рассказ А.Тищенко «Моя спортивная семья».	10 мин	Беседа.
5	Октябрь	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка	Лучшие игроки настольного тенниса в России: Л.Кацман, О.Фадеева, А.Шибанов) «Пока мы едины - мы не победимы». «В единстве народа» по книге В.Костылева «Рассказы о Минине и Пожарском», День героев	10 мин	Беседа.

			Отечества СВО «Мальчишка из сельской глубинки Кубани», День добровольцев в России «Кто они эти люди?» (представление мини – проекта «Казаки кавалерийского корпуса в годы ВОВ»).		
6	Декабрь	Раздел 6. Игровая подготовка	День неизвестного солдата «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен» (эпизоды из видеофильма «Корпус генерала Шубина»), «Разговор о силе воле, силе духа», «Разговор о добре, бескорыстии к людям по рассказу А.Куприна «Чудесный доктор», «Моей маме спасибо!» (эпизоды видеофильма «20 лет спустя»).	10 мин	Консультация
7	Январь	Раздел 7. Практические занятия.	«Герои России – кто они?». Представление мини – проекта «Орденосцы Кубани»	10 мин	Презентация.
8	Март	Раздел 8. Техническая и тактическая подготовка.	«Все работы хороши». Трудовая акция «Праздник весны и труда», «Русский тот, кто Россию любит и ей служит» ко Дню России, просмотр мультфильма о Великой Отечественной войне и Великой Победе.	10 мин	Консультация
9	Апрель	Раздел 9. Восстановительные мероприятия.	«Отечество, работа и взаимопомощь».	10 мин	Беседа.
10	Май	Раздел 10. Инструкторская и судейская практика.	Акция «Синий платочек», «Семья. Семейные ценности».	10 мин	Презентация.

3.3. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер, педагог имеет право на свободный выбор форм и методов воспитания, которые способствуют достижению целевых ориентиров воспитания по программе.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из **учебных занятий**.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на учебных занятиях, в подготовке

и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организации активностей (акции), участие в мероприятиях.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе (МБОУ СОШ) реализации программы в соответствии с нормами и правилами работы учреждения, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе **педагогического наблюдения** за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур-опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.5. Календарный план воспитательной работы ЦТ

Таблица 7

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День открытых дверей	Сентябрь	Мастер – классы Концерт – Экскурсия	Фото- и видеоматериалы о проведении мастер-класса, статья в ВК, на сайте Центра творчества
2.	Посвящение в кружковцы	Ноябрь	Концерт – церемония	Фото- и видеоматериалы о проведении
3.	День матери	Ноябрь	Чествование на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы о проведении
4.	Рождественские традиции	Январь	Музыкальные посиделки	Фото- и видеоматериалы о проведении
5.	Акция, посвященная 80 – летию Победы	Февраль	Акция	Фото- и видеоматериалы о проведении
6.	Творческий отчет ЦТ	Апрель – май	Театрализованное представление	Фото- и видеоматериалы о проведении

Список литературы

Литература для педагога:

1. Леонид Райцин. Мастер-класс. Берегите спортсмена. – М.: Настольный теннис, 2012г.-№3 с.34-36.
4. Правила вида спорта «Настольный теннис». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017г. №1083 – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE/ Русский шахматный дом». 2019.-112с., илл.
4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2010, 272 с.

Литература для учащихся:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. – М., 1985, 112 с.
2. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М., 1989, 48 с.
3. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. – М., 1991, 192 с.
4. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В. Богушас. – Вильнюс, 1974, 29 с.

**Календарно – тематический план модуля № 2
программы «Точный удар»**

Таблица 8

№ п/п	Дата проведе ния		Название раздела, темы	Кол-во часов			Приме чание
	Пл ан	Фа кт		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.			Введение. Сведения об истории игры в настольный теннис. Профессиональное самоопределение.	2	2	-	
2.			Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях.	2	2	-	
3.			Современный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	2	2	-	
4.			Психологическая подготовка.	6	5	1	
4.1			Внешний вид. Стабилизация внутреннего состояния.	2	2	-	
4.2			Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость.	2	2	-	
4.3			Методы психологической подготовки. Вредные и полезные привычки. Способы борьбы со стрессом.	2	1	1	
5.			Общая и специальная физическая подготовка.	32	4	28	
5.1			Строевые и порядковые упражнения. Упражнения на развитие ловкости.	2	0,15	1,45	
5.2			Упражнения в сопротивлении. Дальность отскока мяча, (м). Игра накатами.	2	0,15	1,45	
5.3			Упражнения на гибкость. Удары «накатом» справа и слева	2	0,15	1,45	
5.4			Корректирующие и силовые упражнения. Удары «подставкой».	2	0,15	1,45	
5.5			Упражнения на выносливость. Удары «срезкой» справа и слева.	2	0,15	1,45	
5.6			Турнир Жеребьевка.	2	0,15	1,45	
5.7			Финальные игры.	2	0,15	1,45	
5.8			Упражнения на равновесие тела. Перенос мячей, (с).	2	0,15	1,45	
5.9			Упражнения в смене позиции. Игра с тренером на счёт.	2	0,15	1,45	
5.10			Гимнастические упражнения без предметов. Игры на столе.	2	0,15	1,45	
5.11			Атакующие удары слева направо. Слева налево.	2	0,15	1,45	

5.12		Накат слева, подрезка слева.	2	0,15	1,45	
5.13		Накат справа, подрезка справа.	2	0,15	1,45	
5.14		Топ-спин справа.	2	0,15	1,45	
5.15		Игра срезкой у стены. Подбрасывания мяча.	2	0,15	1,45	
5.16		Самостоятельное составление планирования занятия.	2	0,15	1,45	
6.		Игровая подготовка.	38	4	34	
6.1		Игры на быстроту.	2	0,15	1,45	
6.2		Бег на дистанции (500,1000м).	2	0,15	1,45	
6.3		Игры на выносливость.	2	0,15	1,45	
6.4		Кросс на длинные дистанции – 1,5 км.	2	-	2	
6.5		Короткие эстафеты.	2	0,15	1,45	
6.6		Тренировочные встречи со счетом из 8-10 партий.	2	0,15	1,45	
6.7		Упражнения на укрепление работы кисти руки.	2	0,15	1,45	
6.8		Игры на внимание.	2	0,15	1,45	
6.9		Индивидуальная работа.	2	0,15	1,45	
6.10		Тренировка с тренажером.	2	0,15	1,45	
6.11		Срезка. Подрезка. Накат. Топ-спин. Свеча.	2	0,15	1,45	
6.12		Шахматы и шашки.	2	0,15	1,45	
6.13		Дартс. Гиревой спорт.	2	0,15	1,45	
6.14		Силовая подготовка. Работа с собственным весом.	2	0,15	1,45	
6.15		Разминка. Упражнения с мячами, обручами, скакалкой.	2	0,15	1,45	
6.16		Силовая подготовка. Работа с собственным весом.	2	0,15	1,45	
6.17		Работа с гантелями. Упражнения на восстановление дыхания.	2	0,15	1,45	
6.18		Индивидуальная работа.	2	0,15	1,45	
6.19		Восстановительное занятие.	2	0,15	1,45	
7.		Практические занятия.	12	1	11	
7.1		Одиночные игры. Смешанные игры.	2	-	2	
7.2		Парные игры.	2	-	2	
7.3		Игра защитника против атакующего.	2	0,15	1,45	
7.4		Игра атакующего против защитника, против атакующего.	2	0,15	1,45	
7.5		Психологическая работа с противниками. Работа над ошибками.	2	0,15	1,45	
7.6		Тактические схемы игры. Разбор турнирных таблиц и протоколов.	2	0,15	1,45	
8.		Техническая и тактическая подготовка.	38	3	35	
8.1		Замахи: короткий, длинный, средний, блокирующий.	2	-	2	
8.2		Вынос ракетки на мяч. Момент удара.	2	-	2	
8.3		Завершение удара. Работа ног.	2	0,10	1,50	

8.4		Индивидуальная и парная игровая подготовка.	2	0,10	1,50	
8.5		Упражнения на развитие ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок».	2	0,10	1,50	
8.6		Удар с нижним вращением – «подрезка». Удар с верхним вращением – «накат».	2	0,10	1,50	
8.7		Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Техника и тактика парных встреч.	2	0,10	1,50	
8.8		Тактика быстрой атаки после подачи. Подача боковым вращением.	2	0,10	1,50	
8.9		Тактика атаки после толчка. Стил ь игры «топ-спин» и атакующий удар. Обратная связь.	2	0,10	1,50	
8.10		Тактика атаки после подрезки. Стил ь игры подрезка и атакующий удар.	2	0,10	1,50	
8.11		Тактика атаки после наката. Эстафеты.	2	0,10	1,50	
8.12		Защита «свечой». Атакующие удары по диагонали.	2	0,10	1,50	
8.13		Игры с использованием изученной техники и тактики.	2	0,10	1,50	
8.14		Комбинации. Тактические схемы в игре.	2	0,10	1,50	
8.15		Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».	2	0,10	1,50	
8.16		Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».	2	0,10	1,50	
8.17		Совершенствование завершающих ударов с укороченными мячами.	2	0,10	1,50	
8.18		Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	2	0,10	1,50	
8.19		Броски и ловля мячей. Жонглирование. Игры на внимание и координацию.	2	0,10	1,50	
9.		Восстановительные мероприятия.	2	2	-	
9.1		Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	
10.		Инструкторская и судейская практика.	10	1	9	
10.1		Время начала матча. Выбор стороны площадки.	2	0,15	1,45	
10.2		Судейство матча. Судейская терминология.	2	0,15	1,45	
10.3		Практическое задание.	2	-	2	
10.4		Упражнения на расслабление. Средства восстановления. Питание.	2	0,15	1,45	
10.5		Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи.	2	0,15	1,45	
		Итого:	144	26	118	

Тесты при занятиях настольным теннисом в течение года обучения

Таблица 9

Год обучения	Основные показатели	Содержание тестирования	Общие методические указания
1 год	Теория	1.Самостоятельное проведение любой разминки перед игрой без предметов. 2.Определение физических качеств. Что такое быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость? 3.Представление о тактической схеме игры. Привести пример. 4.Перечислить основные обязанности инструктора-общественника. 5.Правила парной игры в настольном теннисе.	Оценка по 5-ти балльной системе. Включение дополнительных вопросов по выбору тестирования. Учет правильности оформления основных документов.
	Практика	1.Основные команды строевых упражнений. Перемещения по сигналу. 2.Имитация сочетаний ударов справа и слева на кол-во повторений за 1,2,3 минуты. 3. Сочетание «накатов», «откидка» (из 10 попыток), сочетание «откидок». 4.Выполнение подач (из 10 попыток). 5. Бег 60м (с). Прыжок в длину с места.	Оценка по 5-ти балльной системе. Учет нормативов.

Правила поведения на занятиях

- 1.Быть внимательным и осторожным при выполнении различных упражнений одновременно с другими учащимися.
- 2.Не начинать сложных упражнений без разминки.
- 3.Упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем выполнять только после разрешения руководителя.
- 4.Играть только в спортивной обуви.
- 5.В процессе игры не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях.
- 6.Не кричать во время игры.
- 7.Ни при каких обстоятельствах не толкать игроков.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм. Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам, проводится разминка. *Разминка* необходима для

всех частей тела, так как, разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело. Бег с различными элементами теннисных движений:

- с движением приставными шагами правым и левым боком;
- с движением спиной вперед; - с подскоками и приседаниями во время бега;
- с движением «веревочкой» правым и левым боком.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д. При разминке используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий настольным теннисом. Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон. При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения, возможно их комбинирование в ходе одного занятия. При этом важно 20 задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Приложение 4

Упражнения для индивидуальной разминки:

1. Для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

2. Для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза.

4. Для разминки ног:

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

5. Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удержание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом к колену», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «углов» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски впрыскаду»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;

-отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
 - стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
 - упражнение «тачка»: один из партнеров движется на руках, а другой придерживает его за ноги;
 - прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
 - стоя спиной друг к другу, и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
 - исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.
- #### 8. Варианты коллективных упражнений и игр:
- прыжки в полном приседе;
 - многоскоки;
 - движение «гусиным шагом».

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов о стенку, дети многократно повторяют имитацию ударов.

Приложение 5

Диагностика обучающихся

1. Двигательные тесты

Бег 100 м _____

Прыжок в длину с места _____

Подтягивание в висе (юноши) _____

Сгибание рук в упоре лежа (девушки) _____

Бег 1000—2000 м _____

2. Тест «Незаконченные предложения»

Для анализа теста «Незаконченные предложения» рекомендуется ориентироваться на назначение каждого из приведенных предложений.

Таблица 10

Предложение	Назначение предложения
<i>Я думаю, что человека можно назвать здоровым, если...</i>	Для анализа представлений о здоровье у людей разных возрастных групп
<i>Моя забота о здоровье состоит в том, что...</i>	Для анализа реальной заботы о здоровье, способов его сохранения и укрепления
<i>Я думаю, что заботиться о своем здоровье человека побуждает...</i>	Для анализа факторов мотивации, соответствующих побуждающей функции мотива

Здоровье надо ценить и заботиться о его сохранении, потому что...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих смыслообразующей функции мотива
Я думаю, что здоровые люди ценят свое здоровье и заботятся о его сохранении, потому что...	
Я думаю, что меня может подтолкнуть к более ответственному отношению к своему здоровью...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих стимулирующей функции мотива
Чтобы желание и намерение заботиться о своем здоровье не пропало, а поддерживалось...	Для изучения факторов мотивации, соответствующих поддерживающей функции мотива

Приложение 6

Начальная диагностика

Диагностическая карта личностных достижений учащихся

Цель: Отработка критериев личностного роста обучающихся и изыскание способов дифференцированного подхода к обучению.

Метод: наблюдение

Таблица 11

Ф. И.	Психофизиологические характеристики				Когнитивные характеристики	Эмоциональная сфера				Ценностные ориентации. Коммуникативно-адаптационные способности		Мотивационная сфера	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная подготовка (СФП)	Оформление документов (ОД)	Судейство, фиксация счета в игре (СиФС)	Скорость восприятия и переработки информации (С)	Самоконтроль (С)	Преобладающее настроение на занятии (Н)	Волевые качества (В)	Реактивность (Р)	Ценности коммуникативной деятельности (ЦКД)	Преобладающий характер общения (ХСО)	Уровень мотивации (У)	Интерес к предмету (ИП)

Инструкция к заполнению диагностической карты:

1. Психофизиологические характеристики

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

3 балла – очень хорошие физические данные и выполнение нормативов на лучшем уровне;

2 балла – средний уровень физических данных и нормативы выполнены на стандартном уровне;

1 балл – слабое проявление в физических данных и невыполнение нормативов, либо совсем слабые показатели.

2. Специальная физическая подготовка (СФП):

3 балла – высокая концентрация внимания, быстрая реакция, владение идеально подачами, мышление в игре;

2 балла – неустойчивое внимание или его средний уровень;

1 балл – низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается.

3. Оформление документов (ОД) – оценивается визуально

3 – учебные движения точные, правильные, уверенные, безошибочные;

2 – средний уровень владения учебными движениями или неустойчивое владение;

1 – низкий уровень владения.

4. Судейство и фиксация счета в игре (СиФС)

3 – высокий уровень судейства, знание правил, умение правильно фиксировать счет во время игры, решать спорные вопросы, все делает рационально и оптимально;

2 – средний уровень владения учебными движениями или неустойчивое владение;

1 – низкий уровень владения.

Приложение 7

Карточка индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Название кружка _____ Педагог _____

Дата начала наблюдения _____

Таблица 12

Качества	Оценка качеств (в баллах) по времени		
	Исходное состояние	Через пол-года	Через год
Мотивация к занятиям.			
Общая физическая подготовка			
Специальная физическая подготовка			
Технико-тактическая подготовка			
Коммуникативные умения			
Достижения			

Приложение 8

Карта личностных достижений обучающегося (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Таблица 13

Сроки диагностики Показатели	Первый год	
	Конец I полугодия	Конец учебного года
I. Теоретическая подготовка ребёнка: 1.1 Теоретические знания: 1.2 Владение специальной терминологией II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением 2.3. Спортивно-оздоровительные навыки III. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Физкультурно- общеразвивающие умения: а) умение самостоятельно проводить занятие, посредством физических упражнений б) умение анализировать, контролировать и давать самооценку на занятии с) умение работать по плану, выдерживать нагрузку 3.2. Учебно- коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога б) умение играть перед аудиторией с) умение вести себя и понимать адекватно соперника в игре 3.3. Учебно- организационные умения и навыки: а) умение организовать свое рабочее (учебное) место б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности с) умение качественно выполнять работу IV. Предметные Достижения учащегося: ♦ На уровне объединения ♦ На уровне образовательного учреждения ♦ На уровне района, города ♦ На уровне зоны, края, всесоюзного уровня		

Приложение 9

Диагностика личностной агрессии и конфликтности
(Е.П.Ильин, П.А.Ковалев)

Цель. Методика предназначена для выявления в качестве личностной характеристики склонности субъекта к конфликтности и агрессивности.

Инструкция: вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в бланке ответов в соответствующем квадратики поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Бланк ответов

Таблица 14

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41			61		

2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
15			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Опросник

Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

В спорах я всегда стараюсь перехватить инициативу.

Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.

Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.

Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.

Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.

Я часто злюсь, когда мне возражают.

Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.

Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

Мнение, что «нападение – лучшая защита», правильное.

Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.

Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.

Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.

Я считаю, что добро эффективнее мести.

Каждый человек имеет право на свое мнение.

Я верю в честность намерений большинства людей.

Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.

Я часто обижаюсь на замечания других, даже если понимаю, что они справедливы.

Если кто-то изображает из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.

Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.

Я считаю, что утверждение (из мультфильма) «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедливо.

Если я все обдумал, то не нуждаюсь в советах других.

С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог бы ожидать, я держусь настороженно.

Если кто-то выводит меня из себя, то я не обращаю на это внимания.

Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.

Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.

Я не люблю поддаваться в игре, даже с детьми.

В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.

Я уважаю людей, которые не помнят зла.

Утверждение «Ум – хорошо, а два – лучше» справедливо.

Утверждение «Не обманешь – не проживешь» справедливо.

У меня никогда не бывает вспышек гнева.

Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.

Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, меня нет.

Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.

Я стараюсь избегать обострения отношений.

Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.

Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.

Я осуждаю недоверчивых людей.

Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.

Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.

Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если эти шутки злые.

Иногда я предоставляю возможность другим взять на себе ответственность за решение важного для всех вопроса.

Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

Я верю, что на зло можно ответить добром, и действую в соответствии с этим.

Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.

Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.

В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.

Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю открыть.

Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.

Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.

В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую середину».

У меня отрицательное отношение к мстительным людям.

Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, потому что отвечать за все ему.

Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
 Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
 Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
 Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
 Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
 Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
 Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
 Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
 Я подозреваю, что многие поддерживают знакомство со мной из корысти.
 Я не умею сдерживаться, когда меня несправедливо упрекают.
 При игре в шахматы или в настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
 У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
 Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре кажется правильной – моя или чужая.
 Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
 Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
 Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
 Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
 Обычно меня трудно вывести из себя.
 Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
 Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
 Будь я продавцом на базаре, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
 Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
 Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить другую?
 Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
 Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка и интерпретация результатов. Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ответы «да» по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы «нет» по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности к вспыльчивости.

Ответы «да» по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы «нет» по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы «да» по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы «нет» по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости.

Ответы «да» по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы «нет» по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости.

Ответы «да» по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы «нет» по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности.

Ответы «да» по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и «нет» по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности.

Ответы «да» по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы «нет» по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к нетерпимости ко мнению других.

Ответы «да» по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы «нет» по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к нетерпимости, подозрительности.

Сумма баллов по шкалам «наступательность, напористость», «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность» дает показатель негативной агрессивности субъекта. Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает общий показатель конфликтности