

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №3» города Сосновоборска

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом  
Муниципального автономного  
Общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа №3  
г. Сосновоборска  
Протокол №1

« 30 » 08 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа №3  
г. Сосновоборска



/С.К. Гайдаева/  
ФИО

Приказ № 253 от

« 1 » 08 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Быстрая ракетка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 9-15 лет

Срок реализации программы: 2 года.

Ф.И.О. разработчика:

Нахметов Рахман Яшар оглы,

инструктор по физической культуре ШСК «Олимпиец»

Сосновоборск

2022 г.

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативно - правовых документов:

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

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020(Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»; 5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно -

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая ракетка» имеет физкультурно - спортивную направленность. Она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Новизна программы**

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что 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 «Быстрая ракетка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, 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 скорости 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.

### **Отличительные особенности программы.**

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;

направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр. На втором году обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники настольного тенниса, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки для массового приобщения детей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 3-9 класс (9-16 лет). Учащиеся делятся на 2 группы: 1 год обучения и 2 год обучения. Минимальная численность группы-6 человек, максимальная-22 ч.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1- год обучения - 100 часов, 2-й год обучения -100 часов. Продолжительность-33 недели.

### **Формы обучения**

В процессе занятий используются различные формы занятий: очная.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с переменной на 10 минут по двум подгруппам.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: обеспечить разностороннее физическое развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

- популяризировать настольный теннис и привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять здоровья обучающихся, закаливать организм, развитие здорового образа жизни;
- всесторонне развивать физические способности обучающихся;
- воспитывать личностные качества юных спортсменов, владеть основами выбранного вида спорта–настольный теннис.

### **1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Учебный план первого года обучения ( 1 группа)**

№ п\п	Название темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практическая деятельность	
1.	Вводное занятие	2	1	1	зачет
2.	Физические качества теннисиста	15	2	13	Зачёт
3.	Разновидности хваток	5	1	4	Беседа
4.	Набивание мяча	3	-	3	Упражнения по карточкам

5.	Игра у стенки	9	1	8	Соревнования
6.	Виды подачи	24	4	20	Контрольная
7.	Накаты	18	4	14	Зачет 1 час
8.	Подготовка к соревнованиям	20	2	18	
9.	Теннисный турнир	6	-	6	Соревнование
10.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	-	2	Итоговая аттестация
	<i>Итого за 1-й год обучения</i>	<i>100</i>	<i>15</i>	<i>75</i>	

### Содержание деятельности 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Инструктаж по ТБ, ОТ, ППБ, ПДД. Правила поведения. Расписание занятий. Задачи обучения. История настольного тенниса.  
*Практика.* Изучение стола. Положение игрока в игре.

#### 2. Физические качества теннисиста

*Теория.* Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, спортивной формы. Здоровый образ жизни.

*Практика.* Комплекс упражнений для развития всех групп мышц. Старты по 30м, челночный бег, эстафеты с теннисным мячом. Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости. Подвижные и спортивные игры.

#### 3. Разновидности хваток

*Теория.* Хватки: европейская и азиатская.

*Практика.* Самостоятельная игра с применением европейской и азиатской хваток.

#### 4. Набивание мяча

*Практика.* Набивание мяча.

#### 5. Игра у стенки

*Теория.* Советы по передвижению у стола.

*Практика.* Отбивание мяча о стенку. Имитация игры у стола

#### 6. Виды подачи

*Теория.* «Маятник» справа и слева с постоянным вращением. «Челнок» справа и слева с обратным вращением. «Веер» справа и слева с боковым вращением. Подставка и толчок.

*Практика.* Игра у стола с применением подачи: “Маятник”, “Челнок”, “Веер”, подставка и толчок.

#### 7. Накаты

*Теория.* Накат: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол стола.

### Учебный план второго года обучения( 2 группа)

п/п	Название темы.	Количество часов
-----	----------------	------------------

		Всего	Теория	Практика	Формы аттестационного контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	зачет
2.	Подрезки	15	2	13	Зачёт
3.	Виды ударов	12	1	11	Беседа
4.	Знакомство с тактической классификацией ударов	38	4	34	Упражнения по карточкам
5.	Подготовка к соревнованиям	17	2	15	-
6.	Теннисные турниры	6	-	6	Соревнования
7.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	2	-	2	зачет
	<i>Итого за 2-й год обучения</i>	<i>100</i>	<i>10</i>	<i>90</i>	

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* ТБ, ППБ, ОТ. Исторические основы.

*Практика.* Выявление практических навыков воспитанников на начало учебного года.

### **2. Подрезки**

*Теория.* Подрезки: справа, слева, в любом направлении, топ-спин слева, топ-спин справа.

*Практика.* Игра у стола с применением подрезок: справа, слева, в любом направлении, топ-спин слева, топ-спин справа.

### **3. Виды ударов**

*Теория.* Обучение детей различным видам ударов: крученая свеча, плоский удар.

*Практика.* Игра у стола с применением различных видов ударов: крученая свеча, плоский удар.

### **4. Знакомство с тактической классификацией ударов**

*Теория.* Знакомство с различными подачами: атакующие, подготавливающие атаку, защитные. Знакомство с приемами подачи ударом: атакующим, подготовительным, защитным. Знакомство с различными видами ударов:

промежуточные, одиночные, многократно-повторяемые. Знакомство с различными видами атакующих ударов: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече, контратакующий удар, заторможенный укороченный удар.

*Практика.* Игра у стола с различными видами подач: атакующих, подготавливающих атаку, защитных; с различными приемами подач; с различными видами ударов: промежуточные, одиночные, многократно повторяемые, накат, топ-спин, завершающие, удар по свече, контратакующие, заторможенные укороченные удары, различные по силе и направлению вращения мяча.

#### **5. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Советы по выполнению поединка. Умение делать анализ своей игры.

*Практика.* Физические упражнения.

#### **6. Теннисные турниры**

*Практика.* Внутриучрежденческие, районные, товарищеские встречи.

#### **7. Итоговое занятие – 4 ч**

*Практика.* Игра у стола с применением накатов: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол.

#### **8. Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Советы по выполнению поединка. Умение делать анализ своей игры.

*Практика.* Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Гимнастические упражнения. Игровая разминка у стола. Высота и длина мяча, посланного сопернику. Советы по выполнению поединка.

#### **9. Теннисные турниры**

*Практика.* Турниры по настольному теннису ШСИ, товарищеские встречи.

#### **10. Итоговое занятие. Итоговая аттестация**

##### **Прогнозируемые результаты**

*метапредметные:*

- знание гигиены, закаливания, режима и питания спортсменов;
- использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису;

*предметные:*

- знание истории развития настольного тенниса в России;
- знание техники безопасности на занятиях настольным теннисом;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- знание приемов нападения и защиты;



- знание правил соревнований по настольному теннису;
  - умение свободно обращаться с ракеткой и мячом;
  - умение выполнять накат: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева в один угол стола.
  - умение выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на технику исполнения, удержание мяча в игре;
  - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису;
- личностные:*
- развитие умения рационально и грамотно использовать все свои положительные качества и недостатки соперника;
  - воспитание воли к победе;
  - развитие физических качеств теннисиста;
  - развитие познавательного интереса;
  - умение работать над недостатками в технике исполнения приёмов игры;
  - самостоятельность;
  - контролирование своих эмоций.

## РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1 год	10.10	27.06	33	66	100	2 раза в неделю, по 2 академических часа с перерывом 10 мин	29.05

2	2 год	10.10	27.06	33	66	100	2 раза в неделю 2 раза в неделю, по 2 академических часа с перерывом 10 мин	29.05
---	-------	-------	-------	----	----	-----	-----------------------------------------------------------------------------------	-------

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое оснащение.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы не обходимы: спортивный зал,

- два теннисных стола, теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося- 20 шт.
- набивные мячи-10 шт.
- перекладины для подтягивания в висе –5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки –5-7 штук
- теннисные столы -2 штуки
- сетки для настольного тенниса –2 штуки
- гимнастические маты –2 штуки
- табло для подсчёта очков

Ноутбук, проектор

### Формы аттестации (контроля)

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Начальная аттестация проводится на первых занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

В ходе обучения используются систематизированные материалы наблюдений (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными программой. Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся, а именно: тесты, вопросы, задания, задачи и т.п. с указанием критериев оценки их выполнения (КИМы), диагностика личностного роста.

Название методики	Автор методики	С какой целью, где и когда применяется
1. Методика микроисследований для определения уровня адаптации ученика на учебном занятии	Кулакова Н.И., Рязанский областной институт развития образования	Цель: выявление уровня адаптации обучающихся; декабрь, апрель
2. Методика изучения удовлетворённости обучающихся жизнью объединения	Андреев А.А.	Цель: определение степени удовлетворённости обучающихся жизнью объединения; декабрь, май
3. Методика микроисследования качества личности	Кулакова Н.И., Рязанский областной институт развития образования	Цель: определение интеллектуального уровня качества личности обучающихся; сентябрь, апрель

### **Диагностические средства**

Виды диагностики: текущая, промежуточная, итоговая.

Текущая диагностика результатов проводится на протяжении всего курса обучения.

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

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

Критерии оценки результатов:

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Материал для проведения промежуточной и итоговой аттестаций

Контрольные вопросы

по теоретической подготовке

1. Охарактеризуйте этапы развития настольного тенниса.
2. Назовите сильнейших теннисистов мира в прошлом и настоящем.
3. Каковы размеры стола для игры в настольный теннис?
4. Назовите возрастные группы на соревнованиях по настольному теннису, принятые в России. Назовите основные правила игры в настольный теннис.
5. Почему по правилам игры необходимо подбрасывать мяч с открытой ладони вверх не менее чем на 16 см?
6. Покажите известные Вам хватки теннисной ракетки.
7. Перечислите основные приемы техники подач в настольном теннисе.
8. Перечислите основные приемы техники перемещений в настольном теннисе.
9. В чем заключается физическая подготовка теннисистов?
10. Проанализируйте тактику игры нападающего против защитника и защитника против нападающего в одиночном разряде.
11. Проанализируйте тактику игры в парном разряде.
12. Проанализируйте технику выполнения одного из приемов в настольном теннисе (удар накатом справа – открытой ракеткой, удар накатом слева – закрытой ракеткой).
13. Какой вид контроля физической нагрузки вы знаете и можете применить самостоятельно?

По технической подготовке:

двигательное действие – удар накатом слева (закрытой ракеткой).

Грубые ошибки: неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди), нет специального движения кистью – наката.

Незначительные ошибки: удар производится слева от локтя игровой руки, недостаточное сгибание правой ноги в коленном суставе.

«5» - без ошибок.

«4» - незначительная ошибка – удар производится слева от локтя игровой руки.

«3» - неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди).

«2» - нет специального движения кистью – наката.

«1» - нет удара наката слева.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
- Литература по теннису, журналы
- Мультимедийные презентации и слайд-фильмы

- Конспекты открытых занятий
- Материал для проведения промежуточной и итоговой аттестаций
- Плакаты по технике ударов, портреты теннисистов
- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, по профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

#### **Кадровое обеспечение:**

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

#### **Информационное обеспечение**

- Для реализации программы имеются необходимые методические пособия и дидактические материалы:
- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы; тематическая литература.
- Интернет -источники:
- 1.pedsovet.su
- 2.www.1september.ru
- 3.www.sportteacher.ru
- 4.www.lib.sportedu.ru
- 5.www.infosport.ru

## **ЛИТЕРАТУРА**

### *для обучающихся*

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М. Физкультура и Спорт, 2008. - 205, [1] с.
2. Жданов В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю.Жданов, Ю. А. Милоданова. – М.: Sport, 2015. - 126 с.

### *для педагога*

1. Команов В. В. Начальная подготовка в настольном теннисе : методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова ; Федерация настольного тенниса России. – М. : Информпечать, 2017. - 224 с.
2. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. - 391 с.
3. Настольный теннис : программа / [разраб.: Г. В. Барчукова, В. А. Воробьев, О. В. Матыцин]. – М. : Советский спорт, 2007. - 141 с.
4. Настольный теннис : [Пер. с кит.] / Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Сун Мэйин и др.; [Послесл. с спец. ред. Г. В. Барчуковой]. – М. : Физкультура и спорт, 1987. -318 с.

5. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / [Ред.-сост. Г.В. Барчукова]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.
  6. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с.
  7. Шлагер В. Настольный теннис : руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера / Вернар Шлагер и Бернд Гросс ; пер. с англ. А. Лоленко. – М. : Эксмо, 2016. - 172 с.
- Для родителей: Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.





**Методика изучения социализированности личности  
обучающегося**  
(для среднего школьного возраста)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности обучающихся.

Ход проведения: обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

1. Я стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я не взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда я уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. мне хочется, чтобы со мной всегда дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

**Обработка полученных данных** производится с помощью матрицы

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающихся получают при сложении всех оценок и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвёртой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трёх, то можно констатировать высокую степень социализированности ребёнка; если же он больше двух, но меньше трёх – это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, обучающийся имеет уровень социальной адаптированности ниже среднего.

## Методика «Репка»<sup>1</sup>

*Цель:* определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года.

*Ход проведения.* Обучающимся предлагаются следующие вопросы.

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность;
  - в) сила воли;
  - г) выдержка, терпение, упорство; д) ум, сообразительность;
  - е) память;
  - ж) объем знаний;
  - з) внимание и наблюдательность;
  - и) критичность и доказательность мышления;
  - к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
  - л) умение планировать работу;
  - м) умение организовать свой труд (организованность);
  - н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
  - о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
  - п) чуткость и отзывчивость к людям;
  - р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
  - с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
  - т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.
2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время  
(перечисли буквы из предыдущего вопроса)?
3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?
4. Над какими из них ты сейчас работаешь?
5. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?

*Обработка полученных данных:* полученные результаты систематизируются с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя обучающегося	Качества личности			
	Физическая сила и выносливость	Память	Сила воли	И т.д.

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке воспитанников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает

определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования используются при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

---

<sup>1</sup> Разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И.Герцена.

## Методика «Наши отношения»<sup>2</sup>

*Цель:* выявить степень удовлетворённости обучающихся различными сторонами жизни коллектива.

*Ход проведения.* Обучающемуся предлагается ознакомиться, например, с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением.

Для изучения дружбы, сплочённости или, наоборот, конфликтности предложена серия утверждений:

1. Наш коллектив очень дружный и сплочённый.
2. Наш коллектив дружный.
3. В нашем коллективе нет ссор, и конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
4. В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш коллектив назвать нельзя.
5. Наш коллектив недружный. Часто возникают ссоры.
6. Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в таком коллективе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или её отсутствие):

1. В нашем коллективе принято помогать без напоминания.
2. В нашем коллективе помощь оказывается только своим друзьям.
3. В нашем коллективе помогают только тогда, когда об этом просит сам член коллектива.
4. В нашем коллективе помощь оказывается только тогда, когда требует педагог.
5. В нашем коллективе не принято помогать друг другу.
6. В нашем коллективе отказываются помогать друг другу.

Те суждения, которые отмечены большинством обучающихся, свидетельствуют о состоянии взаимоотношений и атмосферы в коллективе. В то же время мнение конкретного члена коллектива показывает, как он себя ощущает в коллективе.