

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» п.Визябож

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От «30» августа 2024г.



Утверждено:  
Директор  
МОУ «ООШ» п.Визябож  
С.Н.Чубуткина

Приказ № 71-ог  
от «30» августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации - 1 год обучения

Возраст обучающихся - 9-15 лет

Разработчик:  
**Симпелев Иван Витальевич,**  
учитель физической культуры

п.Визябож  
2024 год

# Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МОУ «ООШ» п.Визябож. Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

### **Адресат программы.**

В секцию «Теннис» принимаются учащиеся в возрасте 9-15 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

**Объем программы:** общее количество учебных часов в год - 34 , 1 час в неделю

### **Сроки освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Теннис» рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы организации образовательного процесса**

Формы обучения и виды занятий

Учитывая психологические особенности обучающихся, цель и задачи содержания учебного материала, а также условия программы, занятия проводятся с применением разнообразных методов и приёмов обучения.

**Форма организации обучения:** групповая. Так как обучающиеся выполняют собственные спортивные работы, в ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Методы обучения:** словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ видеоматериала, иллюстраций, приемов исполнения, работа по образцу), практические (выполнение спортивного задания). Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю: 1 академических часа 45 минут).

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	34

### **Цель и задачи программы**

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

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма (прил.6)

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Раздел 1. Формирование группы. Теоретическая подготовка</b>	1	1	
<b>Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности</b>	1	1	
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1	
<b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>			
Упражнения на быстроту и ловкость	2		2
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	1		1
Упражнения на выносливость	2		2
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка</b>			
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2
Техника подачи подставкой	1		1
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	1		1
Игра в защите	1		1
Тактические схемы	1	1	
Выполнение подач разными	2		2

ударами			
Игра в разных направлениях	2		2
Игра на счет разученными ударами	2		2
Игра с коротких и длинных мячей	1		1
Отработка ударов накатом	2		2
Отработка ударов срезкой	2		2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1		1
<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>	1		1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### **Раздел 1. Формирование группы. Теоретическая подготовка**

Теория: Набор учащихся в группу. Собеседование. Классификация и терминология технических приемов игры в теннис. Отработка знаний по направлениям тактического взаимодействия в теннисе. Разбор схем игры на игровой доске.

Теоретические занятия по действиям игрока во время игр и тренировок. Разбор и качественная

оценка игроков по отдельности. Изучение комбинационных взаимодействий в теннисе.

### **Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности**

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

### **Раздел 3. Физическая подготовка**

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами тенниса. Развитие знаний. СФП и методы реализации.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (ускорения и игровые квадраты).

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Упражнения для развития умения выполнять топспин, выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие

координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.

### **Раздел 5. Итоговое занятие**

Практика: выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 500 м.

#### **Техника и тактика игры**

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- накаты слева налево.
- атакующие удары справа налево.
- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

### **Тематическое планирование.**

<b>Тематическое планирование.</b>	<b>УУД</b>
История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	<b>Изучают</b> историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. <b>Соблюдают</b> технику безопасности. <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила. <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <b>Руководствуются</b> правилами техники

	безопасности.
Упражнения у стены с ракеткой.	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей.
Подвижные игры с мячом и ракеткой	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.
Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	<b>Определяют степень</b> утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно - силовых способностей и выносливости. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей
Подача подставкой. СФП	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей
Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Атакующие удары по диагонали.	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, <b>осваивают</b> их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов.
Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.	<b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов.
Прыжковые упражнения.	<b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.
Броски набивных мячей из различных исходных	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных

положений.	действий. <b>Руководствуются</b> правилами техники безопасности.
Игра в защите. ОФП	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Тактические схемы. Одиночные игры.	<b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Организуют</b> совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры
Подача мяча «накатом». Подвижные игры	<b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <b>Описывают</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Организуют</b> совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры
Подача мяча «подрезкой».	<b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
Учебная игра в различных направлениях	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.
Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	<b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей. <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей
Игра на счет различными ударами. ОФП	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения



	тактики игровых действий.
Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей
Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	<b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных способностей. <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	<b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Объясняют</b> правила и основы организации игры
Удары «накатом» справа налево	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре
«Срезка» справа. СФП	<b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
«Срезка» справа. ОФП	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре
Применение приема «срезка» в игре.	<b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	<b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, <b>варьируют</b> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Характеризуют</b> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.
Учебные игры с заданиями	<b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Объясняют</b> правила и основы организации игры
Соревнования в группах	<b>Моделируют</b> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами,
- различных изменяющихся, вариативных условиях

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально – техническое обеспечение:**

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

#### **Методическое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 1 шт.
2. Ракетки теннисные 6 шт.
3. Гимнастические стенки - 8 шт.
4. Гимнастические скамейки – 2шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Мячики теннисные -13 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 штука.
12. Фишки -10 шт.
13. Теннисные мячи -6 шт.

#### **Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

**Текущий контроль** учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года. Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: Беседы по критериям выполнения письменных заданий

**Итоговая аттестация** учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис». Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Итоговая аттестация учащихся проводится в следующей форме: контрольное тестирование.

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма</b>	<b>Контрольно-измерительные материалы Критерии</b>
<b>I год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Входящая диагностика.	Собеседование, тестовые вопросы	Приложение в УМК 2
Промежуточная аттестация. С 17 по 24 декабря	Определить уровень усвоения пройденного материала по темам за первое полугодие 1-го года обучения	Знание основных понятий. Овладеют основами техники настольного тенниса, судейства	Тестовое задание	Приложения в УМК 3
Итоговая аттестация. С 13 по 20 мая	Определить уровень усвоения программного материала за год обучения	Овладеют различными приемами техники настольного тенниса; Освоят приемы тактики игры в настольный теннис	Тестовое задание	Приложения в УМК 4 и 5

### Список литературы

#### Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОУ «ООШ» п.Визябож;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОУ «ООШ» п.Визябож.

## Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995г.
7. В.К. Бальсевич и др. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. Сургут, Дефис, 2001г.
8. А.Н. Амелин, В.А. Пашин. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
10. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
1	8.09.2021	<b>Раздел 1. Формирование группы.</b>			
		<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	
2	15.09	<b>Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности</b>			
		<b>Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России</b>	1	1	
3	22.09	<b>Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.</b>			
		<b>Специальные термины. Основы тактики и техники игры</b>	1	1	
4	29.09	<b>Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований</b>			
		<b>Раздел 3. Физическая подготовка</b>	1	1	
5	6.10	<b>Упражнения на быстроту и ловкость</b>			2
		<b>Упражнения на гибкость</b>	2		
6	13.10	<b>Силовые упражнения</b>			1
		<b>Упражнения на выносливость</b>	1		1
7,8	20.10 , 27.10	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка</b>			
		<b>Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком</b>	2		2
9	3.11		1		1
10	10.11		1		1
11,12	17.11, 24.11		2		2
13,14	1.12,8.12		2		2

15	15.12	Техника подачи подставкой	1		1
16-18	22.12, 12.01-19.01.2023	Игра подставкой справа и слева	3		3
19	26.01	Атакующие удары по диагонали	1		1
20	2.02	Игра в защите	1		1
21	9.02	Тактические схемы	1	1	
22,23	16.02,	Выполнение подач разными ударами	1		1
24,25	2.03, 16.03	Игра в разных направлениях	2		2
26,27	23.03, 30.03	Игра на счет разученными ударами	2		2
28	6.04	Игра с коротких и длинных мячей	1		1
29,30	13.04, 20.04	Отработка ударов накатом	2		2
31,32	27.04, 4.05	Отработка ударов срезкой	2		2
33	11.05, 18.05	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		2
34	25.05	<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>	1		1
		<b>ИТОГО</b>	34	7	27

Календарно-тематический план

Приложение 2

<p>Тест по Физической культуре по теме «настольный теннис»</p> <p>1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?  А. 1920 г.  Б. <b>1926 г.</b>  В. 1931 г.</p> <p>2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?  А. <b>1988 г.</b>  Б. 1990 г.  В. 1989 г.</p> <p>3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?  А. <b>2.74м.*1.52см</b>  Б. 2.00м*1.5м  В. 2.70м*1.6м</p> <p>4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?  А. 1.80м*15.25см  Б. <b>1.83м*15.25см</b></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В.2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

- А. синий
- Б. **зеленый**
- В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

- А. 2.5 г.
- Б. 3 г.
- В. **2.7 г.**

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

- А. 5
- Б. 10
- В. **11**

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

- А. **42мм.**
- Б. 45мм.

В. 40мм

Приложение 3

### Тестовые задания

Теннисные умения за первое полугодие 1-го года обучения

*Протокол тестирования «Школы мяча»*

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)



**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе**

**Теннисные умения за первое полугодие 1-го года обучения**

**Тест «Школа мяча»**

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

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

**Тестовые задания**  
**Теннисные умения за второе полугодие 1-го года обучения**  
 Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки  ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

*Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе*

**Теннисные умения за второе полугодие 1-го года обучения**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	<b>1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)</b>	до 2	3-5	5
	<b>2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки</b>	до 5	5 - 8	8 и более

<b>Удар слева</b>	<b>3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)</b>	до 5	6-10	11-15
	<b>4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.</b>	до 5	5 - 8	8 и более
	<b>5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.</b>	до 6	5 - 10	10 и более

**Тест «Школа ударов срезкой»****Тестовые задания****Теннисные умения за второе полугодие 1-го года обучения****Протокол тестирования «Школы ударов накатом»**

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки  ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе**

**Теннисные умения за второе полугодие 1-го года обучения****Тест «Школа ударов накатом»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с места	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 - 10
Удар слева	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5

	<b>4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки</b>	до 4	5 - 6	7 -10
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------	-------

\* **Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (счет «раз»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу первого полугодия:

Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Развивают следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Развивают коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

Овладеют навыками общения в коллективе;

будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими

упражнениями во время игрового досуга;

Развивают следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Оценочные материалы

Критерии и нормы оценки знаний учащихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Приложение 6

**Организация воспитательного процесса**

№	Содержание	Виды и формы	Мероприятия
1	Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; Развитие творческих способностей обучающихся, повышение их	Участие в творческой деятельности, выставках, конкурсах	Соревнования роботов, выставки по техническому творчеству
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурной и	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	День смеха День здоровья
3	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей	Соблюдение техники безопасности и требований к охране и восстановлению окружающей среды.	Час Земли День защиты Земли
4	Организация совместного развивающего досуга обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей,	Посещение учреждений культуры, выставок и досуговых мероприятий технической направленности.	Дом культуры п.Визябож

5	<p>Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать</p>	<p>Выборы старосты учебной группы, капитана команды для участия в соревнованиях, совместное обсуждение вопросов проведения занятий и тренировок, выполнение самостоятельных учебных задач</p>	<p>Соревнования в группах; Участие в районных соревнованиях</p>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------



