


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР


 Т.В. Дивнич

от «14» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии № 2

 И.В. Лемешева

от «15» апреля 2022

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Настольный теннис»

*Возраст обучающихся: 6,5-11 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Количество детей в группе: 15 чел.*

*Количество групп: 1*

*Количество часов в год: 38*

*Педагог, реализующий программу:*

***Боброва Алёна Анатольевна,***

***педагог дополнительного образования***

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГИМНАЗИИ №2

Название программы	Секция «Настольный теннис»
Направленность программ	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	6,5-11 лет
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ педагог – Боброва Алена Анатольевна</li> <li>✓ уровень образования – высшее, Оренбургский государственный педагогический университет, по специальности педагог по физической культуре и спорту, 2003 г.</li> <li>✓ профессиональная категория – I категория</li> <li>✓ соответствие профилю – соответствует</li> <li>✓ достижения – нет</li> </ul>
Год разработки	2022
Срок реализации программы	2022-2023 год
Количество часов на реализацию программы	38 часов в год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	утверждено директором МБОУ гимназии №2 И. В. Лемешева <u>15.04.2022 г</u>
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях <b>настольным теннисом</b> , выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;</li> <li>- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;</li> <li>- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;</li> <li>- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,</li> <li>- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><b>Формируемые УУД:</b></p> <p><b>Предметные:</b> иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр .</p> <p><b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их</p>

	<p>исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;</p> <p><b>Личностные:</b> развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.</p>
<p>Формы занятий</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный)</li> <li>2. учебно-тренировочная игра в настольный теннис.</li> </ol>

#### **Аннотация.**

Образовательная программа дополнительного образования гимназии физкультурно-спортивной направленности реализуется по специализации настольный теннис.

Отделения по настольному теннису в гимназии формируется из групп начальной подготовки. В программе применяются здоровьесберегающие технологии и технологии развивающего обучения в спорте, что является отличительной особенностью образовательной программы. Этапу спортивной специализации предшествует этап предварительной подготовки в группах начальной подготовки и письменное разрешение врача-педиатра. Основным принципом обучения и тренировки является универсальность в подготовке начинающих заниматься теннисом.

Учебная программа предназначена для детей 1-5 классов и рассчитана на один год обучения - 38 часов, при разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час с перерывом. Занятия проводятся в групповой форме, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

**Наименование образовательной организации:** МБОУ гимназия 2

**Направление дополнительного образования:** физкультурно-спортивное

**Название программы:** «Настольный теннис»

**Тип программы:** модифицированная

**Срок реализации программы:** 2022-2023 уч.год.

**Уровень программы:** стартовый

**Форма обучения:** очная

**Количество часов:** 38 часов

**Возраст обучающихся:** 6,5 – 11 лет

**Составитель:** Боброва Алена Анатольевна, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка.**

Данная программа носит модифицированный характер, составлена на основе Примерной государственной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004, под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын, в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196, с изменениями), Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ об «Санитарно-эпидемиологических требованиях к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20), утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Программа ориентирована для обучающихся 1 - 5 классов на один учебный год (2022/2023), 1 час в неделю. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, и окружных соревнованиях по настольному теннису.

Уровень освоения программы: стартовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

**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 – определился популярностью ее 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 быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

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

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях **настольным теннисом**, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Программа адресована для учащихся 6,5-11 лет (1-5 класс), группа профильная со сменным составом, 15 человек в группе. Обучение строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными игроками.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.** Набор обучающихся в объединение, осуществляется без предварительной подготовки на добровольной основе. Обучающиеся должны предоставить заявление о собственном согласии и справку с медицинского учреждения.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на один учебный год, 38 часов, при одном занятии в неделю, продолжительностью 40 мин.

**Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.**

**Формы обучения:**

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники игры в настольный теннис. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1 час	1 раза в неделю	1 час	38 часов

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

Стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В конце года проводятся школьные соревнования среди детей, посещающих секцию.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно уровню подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный планы
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

## Раздел I. Планируемые результаты.

### Формируемые УУД:

**Предметные:** иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:** определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:** развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

### Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс - тестов, соответствующих каждому году обучения.

#### В результате освоения обязательного минимума содержания программы:

✓ обучающиеся научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- ✓ основным понятиям и правилам спортивной игры;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ✓ использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре, взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;
- ✓ соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр;
- ✓ пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

**Раздел II. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «настольный теннис»**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «настольный теннис»							
Первый год обучения (стартовый уровень)							
I полугодие			II полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2022-31.12.2022	17,5 недель	17,5	09.01.2023-31.05.2023	20,5 недель	20	38	38



Сроки организации промежуточного и итогового контроля		Формы контроля
13.12.2022-28.12.2022	15.05.2023-27.05.2023	Тестовые задания, представляющие собой проверку уровня усвоения теоретических знаний, игра

### Содержание программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Данная программа состоит из 6 разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

#### Распределение часов на различные виды программного материала

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Обучение техническим приёмам	10
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
7	Итого:	38

#### Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего часов	теория	практика	
Формирование группы	-	-	-	
Вводное занятие	2	1	1	Входной тест
Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	2	8	Контрольный тест

Общефизическая подготовка	-	-	-	Контрольный тест
Специальная подготовка	10	2	8	Контрольный тест
Техническая подготовка	8	2	6	Контрольный тест
Тактика игры	5	2	3	Контрольный тест
Учебные игры	3	-	3	Контрольный тест
Итоговое занятие	-	-	-	Итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	

Календарный

составлен в соответствии с ФЗ 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

учебный график

### Содержание программы.

#### 1. Техническая подготовка: совершенствование, передвижения и координация

##### Основы знаний

1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

2. История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований.

3. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика игры: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

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

#### 3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

#### 6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### Раздел III. Календарно - тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2022/23 учебный год

/п	Наименование раздела программы Тема занятия.	Кол-во часов		Дата недели		УУД (основные виды учебной деятельности учащихся)	Формы контроля (текущий, промежуточный, итоговый)
		Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия	По плану	По факту		
1.	<u>Основы знаний.</u> Вводный инструктаж по охране труда и техники безопасности. Теоретическое занятие.	1				Знать т/б на уроках по настольному теннису	Входной контроль

2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. История развития настольного тенниса.	1				Знать теоретический материал по настольному теннису	Входной контроль
3.	Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях настольного тенниса. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.		1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Входной контроль
4.	Выбор ракетки и способы держания.		1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Входной контроль
5.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».		1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий контроль
6.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».		1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий контроль
7.	Удары по мячу накатом.		1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий контроль
8.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		1			Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий контроль
9.	Игра в ближней и дальней зонах.		1			Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий контроль
10.	Вращение мяча.		1			Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий контроль
11.	Основные положения теннисиста.		1			Уметь выполнять вращение мяча	Текущий контроль
12.	Исходные положения, выбор места.		1			Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий контроль
13.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.		1			Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Промежуточный контроль

14.	Одношажные и двухшажные перемещения.		1			Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий контроль
15.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).		1			Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий контроль
16.	Подачи: короткие и длинные.		1			Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий контроль
17.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат		1			Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Промежуточный контроль
18.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча».		1			Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Промежуточный контроль
19.	Тактика одиночных игр		1			Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий контроль
20.	Игра в защите		1			Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий контроль
21.	Основные тактические комбинации при своей подаче.		1			Уметь играть в защите	Текущий контроль
22.	Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		1			Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий контроль

23.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		1			Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий контроль
24.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		1			Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Промежуточный контроль
25.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.		1			Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Промежуточный контроль
26.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре.		1			Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Промежуточный контроль
27.	Передвижения у стола		1			Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий контроль
28.	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.		1			Уметь выполнять передвижения у стола	Промежуточный контроль
29.	Игра у стола. Игровые комбинации.		1			Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.	Промежуточный контроль
30.	Игра у стола. Игровые комбинации.		1			Уметь играть у стола	Текущий контроль
31.	Игра у стола. Игровые комбинации.		1			Уметь играть у стола	Текущий контроль
32.	Игра у стола. Игровые комбинации.		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
33.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
34.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
35.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
36.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
37.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
38.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль

### Формы аттестации учащихся

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов, контрольных упражнений и зачётов.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль (входной).

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: входное тестирование.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: контрольные тесты и упражнения

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: контрольные зачёты

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: итоговый контроль в форме контрольной игры в настольный теннис.

### **Пакет оценочных материалов и критерии оценивания.**

При оценке текущей успеваемости по разделам программы «Теннис как третий час физической культуры в школе» учитываются следующие показатели:

#### **1. Знания о физической культуре.**

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям

физическими упражнениями с целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных тестовых заданий и оценки за выполнение домашних заданий.

## **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

<b>Методические материалы для педагога</b>	<b>Материалы для учащегося</b>	<b>Материально-технические средства</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000</li><li>2. А.П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2015г.</li><li>3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.</li><li>4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990</li><li>5. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004</li></ol>	<p>О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995</p> <p><b>Интернет-ресурсы:</b> 1. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт "Физкут-УРА!"</p>	<p>Теннисные столы (2шт), ракетки (4шт), теннисные мячи (6шт).</p>



**Расписание**  
**объединения дополнительного образования «настольный теннис»**  
**на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	ФИО педагога	Наименование объединения	Группа	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1.	Боброва А.А.	«Настольный теннис»	1 группа	Спортивный зал.				12.40-13.20		

Исполнитель: Боброва Алена Анатольевна., педагог дополнительного образования.