Администрация городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
(МАОУ СОШ №10)

Принята на заседании
координационно-методического совета
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10
_____ О.А. Просвирякова
приказ № 211-од от 31 августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Секция «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Контингент обучающихся: 5– 9 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шамбер С.Л.,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

с. Новопышминское,
2026 г.

Содержание

2. Комплекс основных характеристик	3
2.1. Пояснительная записка	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	3
Отличительные особенности программы	3
Адресат общеразвивающей программы	3
Режим занятий, периодичность и периодичность занятий	3
Объем и срок освоения программы	3
Особенности организации образовательного процесса	3
Формы организации образовательного процесса	3
2.2. Цели и задачи программы	4
2.3. Учебный (тематический) план	5
2.4.Содержание учебного (тематического) плана	7
2.5. Планируемые результаты	9
3. Организационно-педагогические условия	10
3.1.Календарны учебный график	10
3.2. Условия реализации программы	11
Материально-техническое обеспечение	11
Кадровое обеспечение	11
Методические материалы	12
3.3. Формы аттестации	13
4. Список литературы	14

2. Комплекс основных характеристик

2.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать игровые навыки.

Актуальность 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 ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни. Образовательная программа разработана на продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
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» (далее - СанПиН).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
7. Приказ начальника Управления образования от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в настольный теннис, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

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

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 11-15 лет

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа- 40 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час

Занятие проводится 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы:

Объем часов по программе составляет 34 часа в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная, при необходимости с использованием дистанционного обучения.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, соревнования школьного и муниципального уровня.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Уровень сложности программы – «стартовый уровень», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;

в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

Способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

Развить у детей координацию и ловкостные качества, скоростную выносливость, гибкость, оперативное мышление, научить концентрировать и переключать внимание, повысить возможности функциональных систем организма.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, выработать чувство товарищества и взаимовыручки, потребности в здоровом образе жизни.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», они направлены на воспитание и формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план (5-11 класс)

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводная часть**	**2**	2		Вводный контроль
1.1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.		1		
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.		1		
2	**Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.**	**12**		**12**	**Промежуточный контроль**
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.			1	
2.2	Стойки и перемещения			1	
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног,			1	
2.4	Прыжки: в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.			1	
2.5	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук.			1	
2.6	Упражнения на развитие подвижности в суставах ног.			1	
2.7	Упражнения с ракеткой.			1	
2.8	Эстафеты с использованием мяча и			1	

	ракетки для настольного тенниса.				
2.9	Упражнения с ракеткой и мячом.			1	
2.10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.			1	
2.11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).			1	
2.12	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.			1	
3	**Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**	**6**		**6**	
3.1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.				
3.2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.				
3.3	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.				
3.4	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.				
3.5	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.				
4	**Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**	**6**		**6**	
4.1	Удары ракеткой слева «подрезка». Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.				
4.2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.				
4.3	Удары ракеткой слева «накат».				
4.4	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.				
5	**Подача мяча в настольном теннисе.**	**4**		**4**	
5.1	Подача мяча без вращения.				
5.2	Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки.				
5.3	Подача мяча без вращения. Направление удара вниз вперед (без вращения мяча).				
5.4	Подача мяча без вращения. Направление удара вниз вперед (без вращения мяча).				
6	**Соревновательная деятельность.**	**4**		**4**	Итоговый контроль

6.1	Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Ведения счета, игровые партии.			1	
6.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.			1	
6.3	Учебная игра			1	
6.4	Учебная игра			1	
	Итого:	**34**	**2**	**32**	

2.4. Содержание учебного плана

1. Вводная часть

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

Практика: Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности).

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе

Теория: Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Практика: Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Один против всех», «Круговая», «Воздушный мяч».

Проведение подвижных игр: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола**

Теория: Техника выполнения ударов «накат» справа на месте, «накат» справа с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» справа на месте, «подрез» с использованием тренажера.

Практика: Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола**

Теория: Техника выполнения ударов «накат» слева на месте, «накат» слева с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» слева на месте, «подрез» с использованием тренажера.

Практика: Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.
Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.
Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.
Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.
Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.
Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.
Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.
Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

5. **Подача мяча в настольном теннисе**

Теория: Правила подачи мяча без вращения. Правила подачи после отскока мяча от стола.
Практика: Подача мяча без вращения. Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).
Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.
Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

6. Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.
Практика: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч.
Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.
Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

2.5. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе_овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное 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 результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Ожидаемые результаты обучения по программе

После обучения по программе у учащихся будут:

-сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в настольном теннисе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;

–знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

–знания об истории и развитии физической культуры и спорта

–сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

–сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования

–развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности сформирован индивидуальный двигательный режим;

-сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;

-сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

3.Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	1
3.	Количество часов в год	34
4.	Недель в первом полугодии	16
5.	Недель во втором полугодии	18
6.	Начало занятий	1 сентября 2026 г.
7.	Каникулы	26.10 – 04.11 31.12 – 10.01 27.03 – 04.04
8.	Окончание учебного года	26 мая 2027 г.

3.2 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:
Д – демонстрационный экземпляр;
К – полный комплект (на каждого обучающегося);
Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Настольный теннис: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Палка гимнастическая	К
11	Скакалка детская	К
12	Сетки для настольного тенниса	К
13	Ракетки для настольного тенниса	К
14	Мячи настольного тенниса	К
15	Корзина для теннисных мячей	К
16	Столы настольного тенниса (детские)	К
17	Аптечка	

Кадровое обеспечение
Педагог дополнительного образования, среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но прошедшее профессиональную переподготовку, направленность (профиль) которой соответствует направленности Программы.

Методы обучения и воспитания.

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Формы организации образовательного деятельности.

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному образовательному маршруту.

3.3. Формы аттестации/ контроля

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень –учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведений соревнований по данному виду спорта.
Средний уровень – учащийсяимеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.
Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

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.

4.Список литературы

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
12. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.

Литература для учителя

1. Андреев С.Н. Настольный теннис твоя игра. – М.: Просвещение, 2006..
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И, Психология физического воспитания и спорта. М.: ACADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений \ Под ред. О.Е. Лебедева – М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г. Михайлова Н.Н. доп. образование детей: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. - М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
5. Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. – Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В.И., Соловьева Н.И., Кожин В.И., Резанов А.А. Сборник материалов 1-й Региональный научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». –Ростов-на-дону, 2001.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

Интернет – ресурсы:

https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/546-vedeniya- myacha

www.kulichki.net

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397099

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен С 25.06.2026 по 25.06.2027