

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества
Волховского муниципального района»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДДЮТ
от 31.08.2026 № 128-о

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис. Начальная подготовка»**

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработала программу Куликова Ольга Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

с. Паша
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис. Начальная подготовка»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества Волховского муниципального района».

Актуальность программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно

азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой учреждения и возможностью участвовать в соревнованиях разного уровня.

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 учащихся 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 учащихся 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.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что 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 позволяют проводить обширную коррекционно–развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, развивает реакцию, улучшает и сохраняет зрение. Эти качества вырабатываются с помощью таких форм работы как: регулярные тренировки, специальные упражнения и участие в соревнованиях.

Формы, методы, приемы обучения различны и зависят от вида проведения занятия или его части. Один из основных – метод объяснения (словесный). Он применяется на всех этапах обучения. Фронтальный метод используется при проведении теоретических занятий, при различных

упражнениях, подвижных играх. При проведении занятий по ОФП используются поточный и групповой методы. Индивидуальный метод необходим при обучении основам техники, при учете физических возможностей того или иного обучающегося. При изучении сложных упражнений применяется способ расчлененного упражнения. Идеомоторный метод (продумывание, проговаривание) применяется в фазе овладения схемой движения, а также при отработке ритма движения. Для развития скоростно - силовых качеств используется метод динамических усилий.

Упражнения, проводимые для повышения быстроты двигательных реакций, проводятся преимущественно соревновательным методом. Чаще всего в силу неоднородности большинства занятий используется смешанный метод.

В общей и специальной физической подготовке применяются подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом, смягчению тренировочных нагрузок. Все это создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей.

В обучении технике на данном этапе используются имитационные упражнения, игры на тренажере, у теннисного стола или с большим количеством мячей. При этом интенсивность, количество повторений в серии, продолжительность и характер пауз отдыха подбираются, исходя из индивидуальных и стилевых особенностей юных игроков в настольный теннис.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: совершенствование физических и личностных качеств учащихся, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни посредством занятий настольным теннисом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Познакомить с историей настольного тенниса, техникой безопасности на занятиях и правилами личной гигиены.
2. Научить основным приёмам, подачам и ударам в игре настольный теннис и систематизировать знания и умения применительно к практике.
3. Формировать умения разрабатывать стратегию игры в теннис, выявлять риски поражений и потенциалы личных побед.
4. Формировать умения анализировать свои итоги участия в соревнованиях. Формировать умения анализировать свои итоги по окончанию процедуры сдачи нормативов по данной дисциплине.

Развивающие

1. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис.
2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

1. Способствовать развитию социальной активности учащихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
2. Раскрывать потенциал каждого ребёнка.
3. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы 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 учащихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В программе предлагается уровневый подход реализации программы через дидактическую систему разноуровневых заданий.

В случае перехода образовательного учреждения на дистанционный режим обучения по эпидемиологической обстановке в регионе программа может быть построена с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога на маркет - платформе «ВКонтакте» или посредством использования цифровых образовательных сервисов.

Наименование медиаресурса	Темы, при реализации которых используется дистант	Форма участия
6 базовых элементов настольного тенниса https://ya.ru/video/preview/10876043220721757933	Подача слева и справа закрытой ракеткой; Подача слева и справа открытой ракеткой; Подача по треугольнику и восьмёрке; Приём «свечкой» Техника длинных подач Техника коротких подач	Организация и проведение практического занятия

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 10 лет. Обязательным условием является наличие справки от педиатра, разрешающей занятия настольным теннисом.

Возрастные особенности детей. В этот период у детей происходит большая физиологическая перестройка, поэтому характерными особенностями данного периода является повышенная возбудимость, непоседливость. Детям свойственны некоторые особенности поведения,

такие как эмоциональность, отвлеченность, они не могут долгое время сосредотачиваться на одной деятельности, высокая утомляемость.

При работе со спортсменами этого возраста педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств.

Условия набора детей на обучение по программе: обязательным условием является наличие справки от педиатра, разрешающей занятия настольным теннисом.

Условия обучения по программе при переходе на дистанционное обучение. При переходе на дистанционное обучение с использованием ЭИСО необходимо проинформировать учащихся и их родителей (законных представителей) о реализации части программы с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе ознакомить с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля успеваемости и/или промежуточной аттестации. При необходимости можно получить документальное подтверждение (наличие письменного заявления или согласия от родителя (законного представителя) о переходе части программы в формат дистанционного обучения. Для реализации части программы в формате дистанционного обучения необходимо иметь компьютерное оборудование с программным обеспечением, устойчивое Интернет-соединение и периферийное оборудование.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень – это обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков по овладению технологии игры в настольный теннис при полном контроле педагога;

базовый уровень – это углубленное изучение технологий игры в настольный теннис с выполнением более сложных приёмов. Самостоятельная работа на тренировках.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия в неделю, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый Базовый	15-25	7-10	1	2	68	на базе учреждения

Срок реализации программы: 1 год обучения

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Форма организации занятий: групповая

Форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: беседа, опрос, тренировки, соревнования и др.

Режим и продолжительность занятий, в том числе с использованием информационных средств обучения. Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут.

При переходе на дистанционное обучение предусматривается дифференциация исходя из возраста учащихся и сокращение времени проведения занятия. При использовании электронных систем обучения во время занятий для детей обязательно проводится гимнастика для глаз.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль. Опрос
2	Физическая подготовка	26	10	16	Наблюдение, нормативы по физической подготовке
3	Техника игры	38	16	22	Промежуточная аттестация. Нормативы по технике игры
4	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация. Тест
	Итого	68	27	41	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Порядок проведения занятий. История возникновения игры «Настольный теннис». Спортивный инвентарь, форма и обувь. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Вводный контроль. Опрос.

2. Физическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки для теннисиста. Правильная оценка личной физической нагрузки на занятиях ОФП.

Практика. Стартовый уровень. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Способы передвижений. Работа с координационной лестницей. Изучение комплексов упражнений. Правильность выполнения упражнений. **Форма контроля. Текущий контроль** – наблюдение.

Практика. Базовый уровень. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на

неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча, упражнения в изменении длины полета мяча.

Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, передвижения в паре. Упражнения с координационной лестницей.

Упражнения для развития координационных способностей: ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны; прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменение позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнутые, согнуты, на носках, на пятках); игра в настольный теннис левой рукой, нестандартной хваткой, на двух столах, на сдвоенном столе, предметами, заменяющими ракетку (доска, книга), на столе нестандартных размеров (журнальный, обеденный).

Форма контроля. Текущий контроль – наблюдение.

3. Техника игры

Теория. Правила игры. Способы хватки ракетки. Жонглирование мячом. Преимущества и недостатки европейского и азиатского стиля игры. Техника удара по шарiku: 5 факторов удара – точность, быстрота, сила, разнообразие вращения и направления полёта шарика. Типы подач и техника их выполнения. Способы приёма подач. Атакующие удары. Работа с тренажёром. Показ видеоролика «6 базовых элементов настольного тенниса».

Практика. Стартовый уровень.

Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие – нормативы по технике игры.

Практика. Базовый уровень.

Передвижение. Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Подачи. Подачи справа, слева, из положения справа, но из левого угла, подачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие, подачи с высоким и низким подбросом шарика, подачи из положения приседа, подачи слева медленных коротких мячей, подачи слева и справа быстрых мячей.

Подставка. Техника подставки слева и справа по диагонали и по прямой. Техника подставки слева и справа в передвижении.

Накат. Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Приём подачи. Техника приёма подач при помощи подставки слева и справа, также с верхним вращением при помощи наката.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие – нормативы по технике игры.

4. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за год.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 2 полугодие - тест.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Беседа, опрос	Словесные	Типовая инструкция по технике безопасности
2	Физическая подготовка	Беседа	Словесные, практические	Спортивный зал, скакалки, скамейки, теннисные столы, ракетки, шарик, координационная лестница
3	Техника игры	Беседа, тренировка,	Словесные, наглядные, практические	Спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарик, тренажёр, ПК, видеоролик
4	Итоговое занятие	Тренировка	Практические	Спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарик

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

способствование развитию социальной активности учащихся; воспитание чувства самостоятельности, ответственности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;

раскрытие потенциала каждого ребёнка.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;

формирование эмоционально-волевой сферы.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Стартовый уровень

Буду знать: историю настольного тенниса, правила техники безопасности на занятиях, правила личной гигиены, основные приёмы и правила игры.

Буду уметь: бережно обращаться со спортивным инвентарём, проводить специальную разминку для теннисиста, развивать координацию движений.

Базовый уровень

Будут знать: основы техники игры, базовые приёмы техники настольного тенниса, подачи и удары.

Будут уметь: развивать основные физические качества, работать в коллективе.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

Вводный контроль: опрос.

текущий контроль успеваемости: наблюдение, нормативы по физической подготовке.

промежуточная аттестация: нормативы по технике игры, тест.

Список литературы

Для педагога

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Академия, 2006. – 525 с.: ил.

2. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 190 с.: ил.

3. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/ Р. Худец. - М.: Виста Спорт, 2005. – 272 с.

Для учащихся

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра/ Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 254 с.: цв. ил.

2. Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов/ Ю.А. Милоданова, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.: ил.

Интернет-ресурсы

1. 6 базовых элементов настольного тенниса//Rutube. Режим доступа: <https://ya.ru/video/preview/10876043220721757933>(дата обращения 03.04.2026)

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис. Начальная подготовка»
на учебный год**

- 1. Начало учебного года:**
- 2. Окончание учебного года:**
- 3. Продолжительность учебных занятий:** 1 раз в неделю по 2 занятия, с перерывом 10 минут. Продолжительность одного занятия 45 минут.
- 4. Продолжительность учебного года**

Группа	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
--------	--------------	------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------

5. Режим работы: (расписание)

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

Вводный контроль –

Промежуточная аттестация за 1 полугодие –

Промежуточная аттестация за 2 полугодие –

7. Каникулы

Осенние:

Зимние:

Весенние:

8. Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1 - 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9. Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол-во часов
	планируемая	Фактическая		
1			Вводное занятие. Знакомство с игрой. Инструктаж по ТБ. Вводный контроль – опрос	2
2			Форма для занятий. Спортивный инвентарь.	2
3			Хватки ракетки. Правила игры. Жонглирование шариками	2
4			Упражнения для рук. Оценка личной физической нагрузки	2
5			Работа с координационной лестницей. Способы передвижения	2
6			Показ видеоролика «6 базовых элементов настольного тенниса». Работа с тренажером	2
7			Подача и прием закрытой ракеткой	2

8			Подача и прием открытой ракеткой	2
9			Упражнения для развития чувства мяча. Текущий контроль – наблюдение	2
10			Подача и прием по треугольнику	2
11			Подача и прием по восьмерке	2
12			Техника приёма «свечкой»	2
13			Игра «Король сетки». Техника подачи справа и слева	2
14			Упражнения для туловища. Инструктаж по ТБ	2
15			Работа ног. Промежуточная аттестация – нормативы по технике игры	2
16			Разбор ошибок	2
17			Игра «Колбаса». Техника длинных подач	2
18			Игра «Король сетки». Перемещение центра тяжести игрока	2
19			Прыжки на скакалке. Техника коротких подач	2
20			Передвижения у стола, работа ног, выпады	2
21			Подачи с высоким и низким подбросом шарика	2
22			Упражнения для развития быстроты реакции. Подача справа накатом	2
23			Отработка подачи накатом справа. Работа с координационной лестницей	2
24			Игра «Колбаса». Подача слева накатом	2
25			Упражнения для ног. Отработка подачи накатом слева	2
26			Упражнения для развития быстроты передвижений. Работа с тренажером	2
27			Упражнения для развития чувства мяча. Текущий контроль – нормативы по физической подготовке	2
28			Сочетание накатов и откидок. Учебная игра	2
29			Прыжки на скакалке. Упражнения для развития координации	2
30			Подачи из положения приседа	2
31			Стили игры	2
32			Командная игра	2
33			Работа с координационной лестницей.	2
34			Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Промежуточная аттестация – тест	2
			Всего:	68

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Вводный контроль - опрос

1. Что вы знаете об игре «Настольный теннис»?
2. Перечислите спортивный инвентарь для занятий?
3. Как правильно следует держать ракетку?
5. Какого цвета могут быть мячи?

6. В какой одежде и обуви нужно быть на занятиях?
7. Какие виды теннисных столов вы знаете?
8. Какие причины травматизма вы знаете?

Текущий контроль за 1 полугодие - наблюдение

Стартовый уровень

Упражнения для рук. В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.

Базовый уровень

Упражнения для туловища

Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.

Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.

Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 сек. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох – и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Упражнения для ног

Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – нормативы по технике игры

Стартовый уровень

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки – 50 раз
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки – 50 раз
3. Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки – 50 раз
4. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 25 попыток)
5. Выполнение подачи слева откидкой в правую половину стола (из 25 попыток).

Базовый уровень

1. Игра накатами справа по диагонали – 50 раз
2. Игра накатами слева по диагонали – 50 раз
3. Выполнение приёма свечой в правый квадрат – 25 раз
4. Выполнение приёма свечой в левый квадрат – 25 раз
5. Сочетание приёма наката и свечи – 25 раз.

Текущий контроль за 2 полугодие - нормативы по физической подготовке

Стартовый уровень

1. Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30—60 см.
2. Бег на месте в медленном (100-120 шагов в мин.) и среднем (140-150 в мин.) темпе
3. Бег из исходного положения: упор присев (10 повторений)
4. Поймать мяч на ракетку от соперника (расстояние между учащимися 2 метра, 5 попыток)
5. Поймать мяч на ракетку от стены (расстояние до стены 1 метр, 10 попыток).

Базовый уровень

1. Перепрыгивание через скамейку, возвращаясь в исходное положение (10 повторений)
2. Бег на месте в быстром темпе (170-180 шагов в мин.)
3. Бег из исходного положения: упор лежа (10 повторений)
4. Поймать 2 мяча на ракетки в правой и левой руке поочередно от соперника (расстояние между учащимися 2 метра, 5 попыток)
5. Набивание двух мячей ракеткой о стену (расстояние до стены 1 метр, 10 попыток).

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – тест

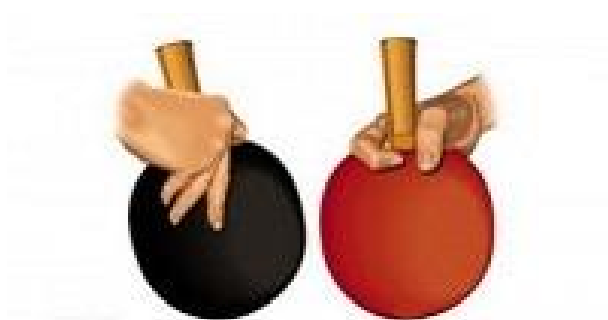
Стартовый уровень

1. Какого цвета могут быть наклейки у ракетки?
 - только черного и красного
 - черного, красного, зеленого и синего
 - любого

2. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?
 - 38мм
 - 40мм
 - правилами это не регулируется
3. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
 - не менее 10см
 - 16см
 - можно не подбрасывать
4. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?
 - 7
 - 9
 - 11
5. По сколько подач выполняет спортсмен?
 - по 1 подаче
 - по 2 подачи
 - по 3 подачи
6. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10?
 - преферанс
 - баланс
 - аванс

Базовый уровень

1. Дата празднования Всемирного дня настольного тенниса?
 - 1 мая
 - 8 ноября
 - 6 апреля
2. В какой стране настольный теннис является национальным видом спорта?
 - Россия
 - Китай
 - Англия
3. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
 - кто первым наберет 5 очков
 - кто первым наберет 6 очков
 - вообще не меняются
4. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?
 - азиатская
 - африканская
 - европейская
5. Какой вид хватки показан на картинке?



- азиатская
 - африканская
 - европейская
6. Какое вращение у технического приёма «накат»?
- верхнее
 - нижнее
 - боковое

Приложение 3

Методические материалы программы

Перечень УМК

1. Методические разработки

Мастер-класс: «Применение тренажёра на занятиях по настольному теннису», «Обучение сложной подачи «Веер».

Открытые занятия: «Быстрее, выше, сильнее», «Изменение направления полёта мяча».

2. Конспекты занятий

«Техника выполнения подач», «Накат справа».

3. Раздаточный материал – ракетки, шарики, координационная лестница, скакалки.

Перечень оборудования и ТСО

Спортивный зал, столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, мячи, координационная лестница.

Для учащихся необходимо иметь: личную ракетку, спортивную форму и обувь.

Перечень оборудования и ТСО с применением дистанционных технологий

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие: каналы связи; компьютерное оборудование; периферийное оборудование; программное обеспечение; систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

При обучении желательно наличие периферийного оборудования: вебкамера; наушники; микрофон; принтер; сканер, цифровой фотоаппарат или цифровая видеокамера.

Место расположения периферийного оборудования педагогов и учащихся зависит от используемой модели обучения с использованием ДОТ.

Структура (алгоритм) учебного занятия

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка имеющихся у учащихся знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

3 этап: подготовительный (подготовка к освоению новой темы).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления, запоминания связей и отношений в процессе изучения

Содержание этапа: Первичная проверка понимания. Закрепление знаний и способов действий. Обобщение и систематизация знаний.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

6 этап: итоговый.

Критерии оценки

Текущий контроль

Высокий - учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Средний - половина видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью тренера или не выполняется один из пунктов.

Низкий - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Промежуточная аттестация. Стартовый уровень

Высокий - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию тренера используют их в нестандартных условиях.

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

Низкий - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Базовый уровень

Высокий - учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Средний - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Низкий - выставляется за непонимание и незнание материала.