

ОЗЕРОУЧУМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»

на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол №1
«30» августа 2023г.

«Согласовано»

_____/ Сложнева Л.В.
заместитель директора по ВР
«31» августа 2023 г.

«Утверждаю»

_____/ Трошина Л. А.
директор МБОУ «Озероучумская ООШ»
«31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»**

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: 1 год 108 часов
Возрастная категория: 11-16 лет.
Состав группы: *до 12 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 28837

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Трошин Н. И.

п. Озеро Учум 2023 г.

Содержание программы

Введение

1. Нормативно-правовая база
 2. **Раздел 1** «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»
 - 2.1 Пояснительная записка программы.
 - 2.2 Цели и задачи.
 - 2.3 Содержание программы.
 - 2.4 Планируемые результаты.
 3. **Раздел 2** «Комплекс организационно-педагогических условий»
 - 3.1 Календарный учебный график
 - 3.2. Условия реализации программы.
 - 3.3. Формы аттестации.
 - 3.4. Оценочные материалы.
 - 3.5. Методические материалы.
 - 3.6. Список литературы.
 - 3.7 Приложение 1. **Индивидуальная карточка учета результатов**
- Приложение 2. **Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис**
- Приложение 3 Тест по теме «настольный теннис»

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана для основных общеобразовательных школ.

Программа призвана способствовать развитию всесторонне-развитой личности, укреплению здоровья, пропаганде здорового образа жизни. Повышению двигательной активности учащихся, популяризацию вида спорта настольный теннис.

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
3. Приказ министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 553 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04.
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Направленность. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Новизна заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (карточки, раздаточные материалы по технике выполнения двигательного действия), активизирующего у учащихся понятия о здоровом образе жизни, привитие к систематическим занятиям спортом.

Актуальность программы состоит в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны.

Педагогическая целесообразность Игра в настольный теннис развивает скоростные и силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение и пространственную ориентацию. При игре в настольный теннис проявляются положительные эмоции: радость, радость, воля к победе, чувство ответственности, воспитание коллективизма. Игра в настольный теннис в силу своей эмоциональности - это не только способ физического развития, но и активный отдых.

Программа планирует уделять больше внимания изучению и совершенствованию тактических приемов, что позволит ученикам идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной активности в настольном теннисе . В реализацию программы также входит психологическая подготовка. Кроме того, в ходе реализации программы планируется использовать ИКТ для отслеживания текущих результатов, тестирования для перехода к следующему этапу обучения, поиска информации в Интернете, просмотра обучающих программ, видеоматериалов.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 11-16 лет. В объединение принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний. Количество обучающихся до 12 человек.

Программа рассчитана на детей разного уровня развития. В состав группы могут включаться одаренные дети. Возможно также зачисление детей с ограниченными возможностями здоровья, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - ознакомительный.

Программа рассчитана на 1 год. На изучение программы отводится 108 часов.

Форма обучения: очная, дистанционная. В период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа предусматривает обучение детей с применением дистанционных технологий. В этом случае вносятся изменения в календарный учебный график, в расписание занятий в соответствии с рекомендациями.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

Продолжительность одного часа составляет 40 минут. При дистанционном обучении продолжительность занятий 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы на протяжении изучения программы постоянный. Возможно зачисление в объединение учащихся в течение учебного года после тестирования.

Форма и виды занятий по программе способствуют формированию знаний умений и навыков в области вида спорта настольный теннис . Для достижения результата проводятся практические контрольные тесты.

1.2 Цели и задачи

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных способностей;
- ознакомить учащимися с основными приемами техники и тактики игры;
- формировать у учащихся знания по специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.
- Ознакомить детей с правилами игры.

Личностные:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности;
 - способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - привитие любви к игре в настольный теннис.

1.3 Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техника: совершенствование, передвижения и координация Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.
3. Тактика: 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.
4. Специально-физическая подготовка.
Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.
5. Общефизическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.
6. *Игровая подготовка.*
Подвижные игры. Спортивные игры
7. Соревнования
8. Правила игры.
Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Собеседование
2	Техническая подготовка	30	4	26	Контроль техники

					выполнения
3	Тактическая подготовка теннисиста	32	4	28	Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний
4	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Сдача тестов
5	Общефизическая подготовка	18	1	17	Умение составить и выполнить комплекс ОРУ
6	Игровая подготовка	8	2	6	
7	Соревнования	4	-	4	
8	Правила игры	4	2	2	Тестирование
9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Итоговая аттестация
	Итого за год	108	17	91	

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, сделают выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Сформируют установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Разовьют навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Сформируют этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.

– Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

– Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

– Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

– Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

Коммуникативные УУД:

– Донести свою позицию до других.

– Слушать и понимать речь других.

– Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

– Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Овладение двигательными способностями

– Овладение основными приемами техники и тактики игры;

– Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;

– Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам игру в настольный теннис от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график для очного обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения/организации занятия	Место проведения занятия	Примечание
	Планируемая	фактическая					
1.			Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж.	1,5	групповая	Спортивный зал	
2.			Обзор развития настольного тенниса.	1,5			
3.			Гигиена и врачебный контроль.	1,5	групповая	Спортивный зал	
4.			Изучение элементов стола и ракетки.	1,5			
5.			Плоскости вращения мяча.	1,5	групповая	Спортивный зал	
6.			Изучение плоскостей вращения мяча.	1,5			
7.			Изучение хваток.	1,5	групповая	Спортивный зал	
8.			Изучение хваток.	1,5			
9.			Изучение выпадов.	1,5	групповая	Спортивный зал	
10.			Изучение выпадов.	1,5			
11.			Передвижение игрока.	1,5	групповая	Спортивный зал	
12.			Передвижение игрока приставными шагами.	1,5			
13.			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1,5	групповая	Спортивный зал	
14.			Обучение подаче.	1,5			

15.			Обучение техники подачи прямым ударом.	1,5	групповая	Спортивный зал	
16.			Совершенствование плоскостей вращения мяча.	1,5			
17.			Игра-подача.	1,5	групповая	Спортивный зал	
18.			Обучение подаче «Маятник».	1,5			
19.			История развития настольного тенниса.	1,5	групповая	Спортивный зал	
20.			Обучение подаче «Веер».	1,5			
21.			Совершенствование техники подачи «Маятник».	1,5	групповая	Спортивный зал	
22.			Учебная игра с изученными элементами.	1,5			
23.			Учебная игра с изученными элементами.	1,5	Практика	Спортивный зал	
24.			Учебная игра с изученными элементами.	1,5			
25.			Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
26.			Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1,5			
27.			Учебная игра с изученными элементами.	1,5	групповая	Спортивный зал	
28.			Учебная игра с изученными элементами.	1,5			
29.			Обучение технике «срезка» мяча.	1,5	групповая	Спортивный зал	
30.			Совершенствование техники «срезка» в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
31.			Совершенствование техники «срезка» слева,	1,5			

			справа.				
32.			Игра с применением срезок.	1,5	групповая	Спортивный зал	
33.			Игра с применением срезок.	1,5			
34.			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1,5	групповая	Спортивный зал	
35.			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1,5			
36.			Соревнование в группе.	1,5	групповая	Спортивный зал	
37.			Совершенствование техники движения ногами, руками в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
38.			Техника подач.	1,5			
39.			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1,5	групповая	Спортивный зал	
40.			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1,5			
41.			Обучение техники «наката» в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
42.			Обучение техники «наката» в игре.	1,5			
43.			Изучение вращения мяча в «накате».	1,5	групповая	Спортивный зал	
44.			Изучение вращения мяча в «накате».	1,5			
45.			Обучение техники «наката» слева, справа.	1,5	групповая	Спортивный зал	
46.			Обучение техники «наката» слева, справа.	1,5			

47.			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
48.			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1,5			
49.			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1,5			
50.			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1,5	групповая	Спортивный зал	
51.			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1,5			
52.			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1,5	групповая	Спортивный зал	
53.			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1,5			
54.			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1,5	групповая	Спортивный зал	
55.			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1,5			
56.			Применение «подставки» в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
57.			Применение «подставки» в игре.	1,5			
58.			Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1,5	групповая	Спортивный зал	
59.			Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1,5			

60.			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1,5	групповая	Спортивный зал	
61.			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1,5			
62.			Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1,5	групповая	Спортивный зал	
63.			Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1,5			
64.			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1,5	групповая	Спортивный зал	
65.			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1,5			
66.			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1,5			
67.			Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1,5	групповая	Спортивный зал	
68.			Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1,5			
69.			Применение элемента «подрезка» в игре.	1,5	групповая	Спортивный зал	
70.			Применение элемента «подрезка» в игре.	1,5			
71.			Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1,5	групповая	Спортивный зал	
72.			Соревнование в группе.	1,5			
ИТОГО:				108			

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий вносятся соответствующие изменения в календарный учебный график. Занятия проводятся на платформе СФЕРУМ.. Продолжительность академического часа составляет 30 минут.

2.2 Условия реализации

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы

спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму спортивную обувь.

Кадровое обеспечение: для успешного решения поставленных в программе задач требуется педагог, умело использующий эффективные формы работы, имеющий творческое отношение к образовательному процессу.

Педагог должен иметь соответствующее образование: педагогическое. Личностные характеристики должны соответствовать требованиям специфики работы с детьми: коммуникативность, доброжелательность, педагогическая этика, активность.

2.3 Формы аттестации

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Основной процедурой итоговой оценки достижения результатов является умение сыграть игру в настольный теннис.

Промежуточный контроль проводится в форме тестирования.

Итоговая аттестация – игра в настольный теннис.

Формы контроля:

собеседования, индивидуальные консультации, беседа, тестирование и анкетирование, наблюдения, итоговые занятия. При дистанционном обучении проводится выставка в режиме онлайн или офлайн.

2.4. Оценочные материалы

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице (Приложение 2), где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов выполняются тестовые задания: «Мониторинг результативности обучения учащихся» (Приложение 3).

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий для оценки знаний обучающихся будут использоваться следующие формы контроля: участие обучающихся в творческих онлайн-конкурсах, онлайн-опрос. Отслеживание результатов осуществляется через фотоотчёты по WhatsApp. Формируются фото- и видеоролики, которые размещаются на сайте учреждения и в сети интернет.

2.5. Методические материалы

Описание методов обучения: при проведении занятий используются различные методические принципы обучения: принцип развивающей деятельности, наглядный, принцип активной включенности; принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материал.

Описание технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Для реализации технологий проводится работа с учебной и научной литературой, использование компьютерной техники и Интернета. К концу обучения учащиеся могут самостоятельно сыграть матч по волейболу и увидеть ошибки допускаемые своим соперником.

Формы организации учебного занятия:

- Практическая игра.
- Решение тактических задач
- Разучивание техники выполнения;
- Теоретические занятия
- Участие в турнирах и соревнованиях.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.

**Индивидуальная карточка
учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества) Фамилия, имя ребенка _____ Возраст _____

Вид и название детского объединения _____ секция «Настольный теннис»

Ф. И. О. педагога _____ Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики. Показатели	Конец первого полугодия	Конец учебного года
<p><u>I. Теоретическая подготовка ребенка:</u></p> <p>1.1. Теоретические знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) История возникновения и развития настольного тенниса б) Правила безопасности при занятиях настольным теннисом в) Значение ОФП в подготовке г) Значение технической подготовки теннисиста д) Правила игры е) Значение тактической подготовки ж) Методы и средства ОФП <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>		
<p><u>II. Практическая подготовка ребенка</u></p> <p>Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Общеразвивающие упражнения б) Спортивные подвижные игры в) Упражнения на развитие силы г) Упражнения на развитие быстроты д) Упражнения на развитие специальной ловкости д) Упражнения на развитие выносливости е) Упражнения ОФП ж) Упражнения СФП <p>Владение специальным оборудованием и оснащением</p>		

<p>III. <u>Общеучебные умения и навыки</u></p> <p>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>а) умение подбирать и анализировать специальную спортивную литературу</p> <p>б) умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>а) умение слушать и слышать педагога</p> <p>Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>а) умение организовать свое рабочее место</p> <p>б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>в) умение аккуратно выполнять тренировочную работу</p>		
<p>IV. <u>Предметные достижения обучающегося:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ На уровне детского объединения (секции) ▪ На уровне школы (по линии дополнительного образования) ▪ На уровне района, города ▪ На республиканском, международном уровне 		

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100/80-65	Хорошо/ Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100/80-65	Хорошо/ Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100/80-65	Хорошо/ Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более/от 20 до 29	Хорошо/ Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более/от 20 до 29	Хорошо/Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более/от 15 до 19	Хорошо/ Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более/ от 15 до 19	Хорошо/ Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более/от 20 до 29	Хорошо/ Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более/от 20 до 29	Хорошо/ Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее/от 9 до 12	Хорошо/ Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.