ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАОУ СОШ №149
(протокол №1 от 31.08.2026)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАОУ СОШ № 149
от 31.08. 2025г. №143

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149

Настольный теннис

г. Екатеринбург, 2026

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Содержание программы	9
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
	Список литературы	20

РАЗДЕЛ: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **реализуется по физкультурно-спортивной направленности**, является модифицированной и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726.
- Приказ Министерства образования и моложёной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить пробел навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, ввиду недостатка учебных часов, отведённых на изучение данной спортивной дисциплины в школьной программе. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в

связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

Новизна и оригинальность программы в том, что:
- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «настольный теннис» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
- В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.
- Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровье формирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.
Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве, однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат программы

По программе могут обучаться дети 12-17 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психофизиологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: индивидуальные и групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних заданий; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагополучной эпидемиологической ситуации:

- off-line консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;

- on-line консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа рассчитана на **105 часов в год, (из них 20 часов теоретических и 138 часов практических занятий) 1 раза в неделю по 1 часу** и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в настольный теннис.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование разносторонне развитой личности обучающейся, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии настольного тенниса, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в настольный теннис;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в настольный теннис и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Ожидаемые результаты программы

Личностные результаты:

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, дискуссию и вести их;
- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с мячем;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 15.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01.	с 20.05. по 31.05.		с 01.06. по 31.08.
Обучение детей начинается с 15.09.26г. Комплектование групп с 01.09.2026г. по 14.09.2026г.						
Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации						
При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.						

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов, всего
1	Теоретическая подготовка	15
2	Физическая подготовка	90
	Итого	**105**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Теория: Введение в мир настольного тенниса	3	2	1	Беседа и тестирование
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей				
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам
4	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам
5	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам
6	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	8	1	7	Практическое выполнение, согласно нормативам
7	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча»	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам
8	Обучение	6	1	5	Практическое

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей				выполнение, согласно нормативам
9	Промежуточное тестирование	5	—	5	Практическое выполнение, согласно нормативам с оценкой промежуточного результата
10	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	9	1	8	Практическое выполнение, согласно нормативам
11	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам
12	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	5	—	5	Практическое выполнение, согласно нормативам
13	Обучение	5	1	4	Практическое

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	ударам срезкой справа с перемещением вперед назад				выполнение, согласно нормативам
14	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей	5	—	5	Практическое выполнение, согласно нормативам
15	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	5	1	4	Практическое выполнение, согласно нормативам
16	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию	5	—	5	Практическое выполнение, согласно нормативам
17	Итоговое тестирование 1-го года обучения	5	—	5	Практическое выполнение, согласно нормативам с оценкой результата работы за год
18	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация	9	2	7	Беседа и тестирование

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка				
19	Игры на полу со счетом	5	—	5	Соревнование
	Итого:	**105**	**15**	**90**	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Неделя	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма занятия / контроля
1	1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Теория: Введение в мир настольного тенниса	3	2	1	Беседа, тестирование
2	2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей	3	1	2	Практическая отработка заданий
3	3	Упражнения «школы мяча». Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного	3	1	2	Практическая отработка заданий

№	Неделя	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма занятия / контроля
		тенниса				
4	4	Упражнения «школы мяча»	3	—	3	Практическая отработка заданий
5	5	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	3	1	2	Практическая отработка заданий
6	6	Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	3	—	3	Практическая отработка заданий
7	7	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	3	1	2	Практическая отработка заданий
8	8	Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка слева с отскока на месте	3	1	2	Практическая отработка заданий
9	9	Удар срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	3	—	3	Практическая отработка заданий
1	10	Удар срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	3	—	3	Практическая отработка заданий
1	11	Обучение удару срезка слева с отскока.	3	1	2	Практическая отработка заданий

№	Неделя	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма занятия / контроля
		Выполнение движений с мячом и без мяча				
1	12	Упражнения «школы мяча»	3	—	3	Практическая отработка заданий
1	13	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Воспитание координационных способностей	3	1	2	Практическая отработка заданий
1	14	Воспитание координационных способностей	3	—	3	Практическая отработка заданий
1	15	Промежуточное тестирование	3	—	3	Практическое тестирование
1	16	Промежуточное тестирование. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	3	1	2	Практическая отработка заданий
17	17	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	3	—	3	Практическая отработка заданий
18	18	Удар срезкой справа с отскока от стены с	3	—	3	Практическая отработка заданий

№	Неделя	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма занятия / контроля
		передвижением				
19	19	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Правило подачи	3	1	2	Практическая отработка заданий
20	20	Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет	3	—	3	Практическая отработка заданий
21	21	Правило подачи. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	3	—	3	Практическая отработка заданий
22	22	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	3	—	3	Практическая отработка заданий
23	23	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	3	1	2	Практическая отработка заданий
24	24	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных	3	—	3	Практическая отработка заданий

№	Неделя	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма занятия / контроля
		способностей				
25	25	Воспитание скоростных и координационных способностей	3	—	3	Практическая отработка заданий
26	26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	3	1	2	Практическая отработка заданий
27	27	Обучение работе ног при ударах справа в движении	3	—	3	Практическая отработка заданий
28	28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию	3	—	3	Практическая отработка заданий
29	29	Подготовка к тестированию. Итоговое тестирование 1-го года обучения	3	—	3	Практическое тестирование
30	30	Итоговое тестирование 1-го года обучения	3	—	3	Практическое тестирование

№	Неделя	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Форма занятия / контроля
31	31	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	3	2	1	Беседа с элементами демонстрации
32	32	Демонстрация игровых моментов с объяснением правил начисления очка	3	—	3	Практическая отработка заданий
33	33	Демонстрация игровых моментов с объяснением правил начисления очка	3	—	3	Практическая отработка заданий
34	34	Игры на полу со счетом	3	—	3	Соревнование
35	35	Игры на полу со счетом	3	—	3	Соревнование
		Итого	**105**	**15**	**90**	

Планируемые результаты:

Обучающийся должен

знать: технику безопасности на занятиях настольным теннисом; правила предупреждения травматизма; историю развития настольного тенниса в мире и в России в частности; основные приёмы самоконтроля; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса, правила личной гигиены, закаливания и режима питания; правила соревнований.

уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; принимать разумные решения по поводу сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; отвечать за свои поступки.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Теннисные столы
- Мячи (теннисные)
- Сетки (теннисные)
- Ракетки (теннисные)

Информационное обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое.

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Методы программы:

Специальная литература для бесед, по методике преподавания настольного тенниса.
Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы:
- фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде
- методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.
- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:
- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.
Основными формами проведения занятий являются:
- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для спортсменов, работающих по персональному графику; спортивные соревнования;
- просмотр видеозаписей и методический разбор всех спортивных соревнований по

настольному теннису (от внутрикружковых до первенства России, Европы и мира).

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в соревнованиях(регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.
- тестами на технику, такими как удары по мячу на точность с попаданием в заданную зону, на точность исполнения элементов защиты и нападения в движении. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.
- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх. Контроль тренировочных нагрузок:
- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого теннисиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;
- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Этапы контроля

Сроки проверки	Какие знания и умения проверяются	Форма подведения итогов
На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов.	Беседа, Наблюдение, самоконтроль.
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение нормативов.
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с партнерами. Освоение программного материала.	Контрольные испытания. Игры.

В конце первого учебного года (группы начальной подготовки)	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, приема и возвращения мяча.	Выполнение упражнений. Игры.
В конце второго учебного года (группы начальной подготовки)	Развитие специализированных восприятия, внимания, быстро двигательной реакции, координации движений. Выполнение общих спортивных нормативов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Участие в соревнованиях.
В конце первого учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики игры. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования.

Литература для педагогов

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.

2. Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.

3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.

4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.

5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.

6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.

7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.

8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.

9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.

10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.-С. 23-26.

11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.

12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 623666150831771221347266431787295936811105584774

Владелец Рябенко Ольга Сергеевна

Действителен С 31.08.2026 по 31.08.2027