

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф. Щербакова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол №1.

Утверждаю:  
Директор   
Т. В. Радкова  
«31» августа 2022 г. Приказ № 83 о.д.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Артемьева Наталья Николаевна,  
учитель физической культуры

г. Рославль, 2022

## Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом МБОУ «Средняя школа № 8».

Направленность - спортивно-оздоровительная

Актуальность программы – данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательного учреждения. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Решить, отчасти, эти проблемы помогут занятия по программе «Настольный теннис». Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность игрока и необходимость выбора решения. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, удовлетворение его потребностей в движении, обеспечение эмоционального благополучия и поддержание функциональности организма. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физической культурой и спортом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке усвоения общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому развиваются волевые качества, закаляется характер.

Отличительные особенности 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.

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

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости и непринужденности движений.

Программа рассчитана на обучающихся: 10 -15 лет, доступна для мотивированных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Количество часов по программе в год – 36 часов.

По продолжительности реализации – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы занятий: Основными формами учебно-тренировочной работы является: групповые занятия, индивидуальные занятия, соревнования внутри группы, соревнования различного уровня (при наличии), обучающие занятия, практикумы, тренинги.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными техническими и тактическими игровыми приемами;
- Воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к школьным и городским соревнованиям.

Ожидаемые результаты

*Предметные результаты:*

- освоение основных технических приемов игры и техники безопасности при проведении игр;
- усвоение правил игры в настольный теннис;
- получение представлений об особенностях правильного распределения физической нагрузки, о положительном влиянии на здоровье систематических занятий спортивными играми, в частности, настольным теннисом;
- знание правил проведения соревнований по настольному теннису.

*Метапредметные результаты:*

- понимание и принятие задачи, сформулированной учителем;
- применение полученной информации на практике;
- формирование умения работать в команде,
- развитие навыков межличностного взаимопонимания и взаимодействия

*Личностные результаты:*

- принятие модели поведения физически активного человека;
- усвоение этических норм поведения во время проведения соревнований;
- формирование уважительного отношения к игровым соперникам;
- развитие двигательных способностей и волевых качеств;
- получение опыта участия в соревнованиях.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1	1	0	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Беседа, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	13	1	12	Беседа, наблюдение

4	Технико-тактическая подготовка	8	0	8	Беседа, тестирование
5	Интегральная (соревновательная) подготовка	2	0	2	Беседа, соревнования
6	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, опрос
ИТОГО		36	4	32	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

*Теория:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

*Практика:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### 2. Общая физическая подготовка

*Теория:* Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практика:* Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах

(гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практика:* Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за минуту; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за минуту; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за минуту; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за минуту.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса; то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория:* Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подачи. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

*Практика: Техника ударов.* Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

*Техника подачи.* Поддачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по

вращениям мяча подач; г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

*Выбор позиции.* Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

*Тренировка тактических вариантов игры:*

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

*Игры на счет - двумя мячами:*

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

*Выполнение комбинации из 6 ударов:*

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

*Розыгрыш очка:* - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

## **5. Интегральная (соревновательная) подготовка.**

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ результата.

*Практика:* Участие в соревнованиях внутри группы.

*Интегральная подготовка:* - чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры, задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## **6. Итоговое занятие.**

*Теория:* Опрос, подведение результатов обучения.

*Практика:* Блиц-турнир внутри группы.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма Контроля
1.	Сентябрь	Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Введение в мир настольного тенниса. Беседа по ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.	1	Занятие-беседа в сопровождении презентации	Опрос
2.	Сентябрь	Разбор упражнений, подводящих к освоению техники настольного тенниса. Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
3.	Сентябрь	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Обучающее занятие	Беседа
4.	Сентябрь	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя.	1	Тренинг	Наблюдение
5.	Октябрь	Обучение удару срезка справа с отскока. Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
6.	Октябрь	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Имитация удара срезка слева; удары с наброса учителя.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
7.	Октябрь	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
8.	Октябрь	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения с мячом: выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой.	1	Обучающее занятие, тренинг	Опрос, наблюдение

9.	Октябрь	Атака, контратака. Подача мяча. Упражнения с мячом: удары по мячу накатом, удар с выходом вперед.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
10.	Ноябрь	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Тренинг	Наблюдение
11.	Ноябрь	Игра в ближней и дальней зонах. Игры на счёт.	1	Обучающее занятие	Беседа
12.	Ноябрь	Вращение мяча. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
13.	Ноябрь	Основные положения теннисиста. Упражнения с мячом: удары справа, слева.	1	Обучающее занятие, тренинг	Опрос, наблюдение
14.	Декабрь	Исходные положения, выбор места. Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с мячом: легкие накаты слева и справа не игровой рукой.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
15.	Декабрь	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Упражнения для мышц шеи, туловища.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
16.	Декабрь	Одношажные и двухшажные перемещения. Упражнения для развития моторики рук.	1	Тренинг	Наблюдение
17.	Декабрь	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Сочетание сложных подач.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
18.	Январь	Подачи: короткие и длинные. Отражение сложных подач: накат, подрезка, подставка, топ-спин.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
19.	Январь	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
20.	Январь	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
21.	Февраль	Тактика одиночных игр.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
22.	Февраль	Игра в защите. Игры на счёт: короткие и длинные партии.	1	Обучающее занятие	Наблюдение



23.	Февраль	Основные тактические комбинации при своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
24.	Март	Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
25.	Март	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
26.	Март	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
27.	Март	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
28.	Апрель	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Тренинг	Наблюдение
29.	Апрель	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Тренинг	Наблюдение
30.	Апрель	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Упражнения с мячом: удар слева с отскока.	1	Тренинг	Наблюдение
31.	Апрель	Основы тренировки теннисиста. Упражнения с мячом: удар с лёта справа, слева.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
32.	Апрель	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Выполнение тестовых заданий.	1	Обучающее занятие, тренинг	Наблюдение
33.	Май	Игра у стола. Игровые комбинации: накат, подрезка, подача противника, перехват. Выполнение тестовых заданий.	1	Обучающее занятие, практикум	Тест
34.	Май	Соревновательная подготовка: чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Выполнение тестовых заданий.	1	Обучающее занятие, практикум	Тест
35.	Май	Соревнования: блиц-турнир внутри группы.	1	Практикум	Блиц-турнир

36.	Май	Итоговое занятие. Анализ результатов тестовых заданий.	1	Занятие - беседа	Опрос, анализ результатов тестов
-----	-----	--	---	------------------	----------------------------------

### Методическое обеспечение программы

В программе «Настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К. Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий, технологии индивидуального обучения.

Методы, используемые на занятиях:

- репродуктивный (опросы-повторения);
- частично-поисковый (подбор игрового материала);
- объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, наблюдение, обсуждение);
- наглядный практический (наблюдение и анализ реальных игровых ситуаций).

Система работы предполагает использование разнообразных приемов стимулирования, поддержки, создания ситуации успеха, рефлексии.

Большая часть занятий начинается с игровых разминок.

№ п/п	Методические материалы	Наименование методической продукции методическими видами продукции
1.	Методы, формы, технологии обучения.	Технология группового взаимообучения. Таблица с критериями оценки тестовых заданий. Игры «Пинг-понг», «Найди нарушение», игры-разминки .
2.	Дидактические материалы. Раздаточные материалы.	Листы оценки результатов. Памятки безопасности, правила игры.
3.	Презентации	«Настольный теннис: история, правила, возможности»
4.	Материально-техническое обеспечение.	Теннисные столы, мячи, ракетки, учебная доска, компьютер, проектор.

### Диагностический инструментарий

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении игр, выполнении игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому при осуществлении оценочных и контролирующих действий используется дифференцированный подход, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

1. Обучающиеся выполняют **тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях.**

Возраст	Уровень	Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)	Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)
10	Высокий	5	5
	Средний	4	4
	Низкий	3	3
11	Высокий	6	6
	Средний	5	5
	Низкий	4	4
12	Высокий	7	7
	Средний	6	6
	Низкий	5	5
13	Высокий	8	8
	Средний	7	7
	Низкий	6	6
14	Высокий	9	8
	Средний	8	7
	Низкий	7	6
15	Высокий	10	9
	Средний	9	8
	Низкий	8	7
16	Высокий	11	9
	Средний	10	8
	Низкий	9	7
17	Высокий	12	10
	Средний	11	9
	Низкий	10	8
18	Высокий	13	10
	Средний	12	9
	Низкий	11	8

Результаты заносятся в таблицу.

## 2. Лист оценки результатов деятельности по программе дополнительного образования «Настольный теннис»

Ф. И. участника \_\_\_\_\_

Результаты занятий по программе	Моя оценка (0-10)	Оценка педагога (0-10)	Средняя оценка (0-10)
<b>Я знаю</b>			
- основные понятия по программе			
- правила безопасного проведения игр			
- основные моменты поведения при участии в соревнованиях			
-области применения полученных знаний			
<b>Я умею</b>			
-выполнять правила по технике безопасности при проведении спортивных соревнований			
-играть в настольный теннис, соблюдая правила игры			

-уважительно относиться ко всем участникам			
-быть дисциплинированным при проведении спортивных мероприятий			
-работать в группе для решения поставленных задач			
Я использую			
-полученные знания и умения в своей повседневной жизни			
-навыки взаимодействия в общении и совместной деятельности			
Средняя оценка			

Вначале опросник заполняет обучающийся, затем педагог, который по каждой позиции выводит среднюю оценку. Затем как среднее арифметическое находится:

- 1) средняя оценка по всем позициям для каждого обучающегося
- 2) средняя оценка всех обучающихся по каждой позиции
- 3) общая средняя.

Полученные данные заносятся в сводные таблицы и свидетельствуют об уровне достижения результатов:

первая оценка – об уровне достижения результатов каждым обучающимся.

вторая оценка – об уровне достижения результатов по каждой позиции.

третья оценка – общий показатель достижения результатов по программе.

Критерии оценивания уровней достижения результатов:

0-2 – низкий

3-4 – ниже среднего

5-6 – средний

7-8 – выше среднего

9-10 – высокий.

#### **Список используемой литературы.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 – 88 с.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 – 14 с.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М: ФиС, 1979 – 51 с.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990 – 105 с.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000 – 15 – 30 с.
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М: РГАФК, 1995 – 70 с.

Интернет-ресурсы:

<https://nsportal.ru/> - образовательная социальная сеть

<https://pptcloud.ru/> - проект для поиска и удобного хранения презентаций, а также площадка для обмена опытом их создания.