

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
(протокол от 29.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 263 - од

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
учитель физической культуры
Огинский Э.О.

СОГЛАСОВАНА
Заведующий ОДОД
Кузнецов С.В.
29.08.2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ гимназия № 505 (далее – Положение).

Основные характеристики Программы.

Направленность. физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении, объединения способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Отличительные особенности Программы:

Уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки. Программа 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 играли в «настольный теннис» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат Программы. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Для обучения по программе обязателен медицинский допуск.

Уровень освоения – Общекультурный

Срок и объем реализации программы: Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 72 учебных часа, с периодичностью 1 раз в неделю по 2 академических часа

Целью Программы является: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с видом спорта настольный теннис, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения

соревнований;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
 - способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
 - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества.
- Расширение спортивного кругозора.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Предметные результаты:

- основы знаний о здоровом образе жизни
- историю развития вида спорта «настольный теннис» в стране
- правила игры в настольный теннис
- тактические приемы в настольном теннисе

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремленность, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Регулятивные:

- овладеть основными техническими приемами теннисиста
- проводить судейство матча
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной спортивной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее – РФ) русском.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Очное обучение предполагает изучение материала непосредственно в учебном заведении.

Контроль со стороны и здоровая конкуренция в коллективе стимулируют к более усердной работе.

Условия набора в коллектив

Для обучения набираются все желающие 11-18 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка), желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп

Группы обучения разновозрастные. Прием в группы осуществляется на свободной основе.

Количество детей в группе:

группа 1-го года обучения – 15 детей;

Условия приема и формирования группы: к обучению приглашаются все желающие дети в возрасте 11-18 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей) 15 человек в группе.

Форма и режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- специализированное спортивное оборудование

Кадровое обеспечение: Реализация Программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей

**Учебный план общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретические занятия	4	4	-	Тестирование
	Вводное занятие. Техника безопасности	4	4	-	
2	Практические занятия	58	-	58	Тестирование
	Общепфизические упражнения. Специально-физические упражнения. Учебные игры	58	-	58	
3	Судейство и соревнования	8	-	8	Тестирование
	Выполнение контрольных нормативов и соревнования	8	-	8	Тестирование
4	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
	Итого:	72	4	68	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГБОУ
гимназии № 505 от 29.08.2025
№ 263-од

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 Группа №1	01.09.2025	25.05.2026	36	36	72	1 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп и сборных творческих групп.

Рабочая программа

дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

Целью Программы является: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- обучить детей техническим приемам настольного тенниса;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить детей техническим и тактическим приёмам тенниса;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку

Оздоровительные задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать нормативное поведение, дисциплинированность;
- ответственное отношение к деятельности

Планируемые результаты:

Предметные:

- формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.
- усвоят, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- поймут, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- изучат правила игры в настольный теннис;
- усвоят правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- усвоят правила проведения соревнований;
- научатся проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в настольном теннисе, вести счет;

Метапредметные: формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.
- самостоятельность в работе над собой (отработка движений, умение вести себя в общественных местах)
- заинтересованное отношение к образовательному процессу.
- воспитать целеустремленность, аккуратность и ответственность
- стремление к повышению своего культурного уровня

Личностные:

- сформировать стремления к самосовершенствованию.
- сформированность таких качеств как трудолюбие, аккуратность, ответственность.
- приучить к дисциплине, доброжелательному отношению к товарищам
- развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Содержание образовательной программы

1. Теоретические знания

Теория: Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, душевых, оказание первой помощи и т.д. Предупреждение несчастных случаев.

2. Практические занятия

Практика: Курс обучения разбит на два этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение занимающихся техническим средствам игры в настольный теннис;
- обучению занимающихся тактическим действиям

В программу по настольному теннису входят следующие типы:

- Обучение передвижению в стойке теннисиста.
- Обучение технике передвижения у стола.
- Обучение игры с права и с лева.
- Изменение дистанции у стола.
- Подачи мяча с разной скоростью и вращениями.
- Защитные действия у стола
- Нападающие удары на малой дистанции
- Нападающие удары на средней и дальней дистанции
- Комбинации защитных и нападающих действий в игре
- Обучение технике игры против защитника.
- Обучение технике игры против атакующего игрока
- **Формы контроля** в теоритических и практических занятиях – зачет после освоения тем.

3. Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие, игра в настольный теннис.

Форма контроля- соревнование.

Содержание практической части занятий по теннису:

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Нападение

- Выход для атакующего удара.
- Обманный выход для отвлечения защитника с изменением длины атаки.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака.
- «Защита».
- Противодействие подачи с вращением.
- Противодействие прямой подачи.
- Противодействие розыгрышу мяча с атаки.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Раздел 3. Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.

- Отработка ударов «с лета».
 - Игра через сетку с применением различных приемов.
 - Отработка удара «смешанных».
 - Освоение подачи.
 - Отработка игры «с полулета».
 - Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
 - Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
 - Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, и в нападении и защите. Во время игры наблюдение за соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Раздел 5. Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Раздел 6. Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в настольный теннис.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по технике игры в настольный теннис.

**Календарно – тематическое планирование
«Настольный теннис» (72 часа)**

№	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Актуальность, популярность настольного тенниса.		Теория
2	Гигиена и врачебный контроль.		Теория
3	Влияние настольного тенниса на организм.		Теория
4	Особенности настольного тенниса.		Практика
5	Изучение элементов стола и ракетки.		Практика
6	Хватка ракетки.		Практика
7	Работа ног, положение корпуса.		Практика
9	Техника движения ногами, руками в игре.		Практика
10	Работа плеча, предплечья и кисти.		Практика
11	Изучение хваток, изучение выпадов.		Практика
12	Техника постановки руки в игре.		Практика
13	Движение ракеткой и корпусом.		Практика
14	Техника движения ногами, руками в игре.		Практика
15	Изучение хваток, изучение выпадов.		Практика
16	Владение ракеткой и передвижения у стола.		Практика
17	Движение ракеткой и корпусом.		Практика
18	Техника постановки руки в игре.		Практика
19	Изучение хваток, изучение выпадов.		Практика
20	Передвижение игрока приставными шагами.		Практика
21	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.		Практика
22	Техника подачи прямым ударом.		Практика
25	Техника движений при выполнении ударов.		Практика
26	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.		Практика
27	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.		Практика
28	Техника выпадов, хваток, передвижения.		Практика
29	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки		Практика
30	Техника подачи прямым ударом.		Практика
31	Техника движений при выполнении ударов.		Практика
32	Учебная игра с изученными элементами.		Практика
33	Владение ракеткой и передвижения у стола.		Практика
34	Набивание мяча на ракетке		Практика/практика
35	Основные тактические варианты игры.		Теория
36	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.		Практика
37	Свободная игра на столе.		Практика
38	Подача справа и слева.		Практика
39	Открытая и закрытая ракетка		Практика
40	Техника подачи «Маятник». Игра- подача.		Практика
41	Техника подачи прямым ударом		Практика
43	Техника подачи «Маятник». Игра- подача.		Практика
44	Учебная игра с элементами подач.		Практика
45	Учебная игра с ранее изученными элементами.		Практика

46	Техника «наката» в игре.		Практика
47	Техника постановки руки в игре		Практика
48	Применение «подставки» в игре.		Практика
49	Изучение техники выполнения «подставки» слева		Практика
50	Изучение техники выполнения «подставки» справа		Практика
51	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		Практика
52	Изучение техники элемента «подрезка»		Практика
53	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		Практика
54	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		Практика
55	Выполнение наката справа в правый		Практика
56	Игровые приемы в настольном теннисе		Практика
57	Выполнение наката справа в правый		Практика
57	Игровые приемы в настольном теннисе		Практика
58	Учебная игра с изученными элементами.		Практика
59	Тактика игры атакующего.		Практика
60	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		Практика
61	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		Практика
62	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.		Практика
63	Тактика игры атакующего. Учебная игра.		Практика
64	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.		Практика
65	Тактика игры атакующего. Учебная игра.		Практика
66	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		Практика
67	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.		Практика
68	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		Практика
69	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.		Практика
70	Подача справа (слева) с подбросом мяча		Практика
71	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		Практика
72	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		Практика
	Всего 72 часа		

Рабочая программа воспитания

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Беседа: «Техника безопасности на занятиях»	сентябрь
2.	Профилактическая беседа на тему: «Здоровый образ жизни залог успеха»	октябрь
3.	Тематическое занятие: «На пути к успеху в спортивной карьере»	ноябрь
4.	Профилактическая беседа на тему: «Как спорт влияет на организм»	декабрь
5.	Тематическое занятие: «От простого к сложному»	апрель
6.	Турнир по настольному теннису с родителями	май

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1.	Родительское собрание: Условия и режим работы. Планы мероприятий на 1 полугодие	сентябрь
2.	Информирование о деятельности: «Ярмарка вакансий» - презентация спортивного объединения	сентябрь
3.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года
4.	Родительское собрание: Итоги работы 1 полугодия Планы мероприятий на 2 полугодие	январь
5.	Совместное выездное мероприятие	март
6.	Открытое занятие для родителей	май
7.	Информирование общественности о деятельности объединения	В течение года

Оценочные и методические материалы **Формы и методы обучающего процесса**

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием учителем помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработке навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их

периодичности;

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению учебного года или всего периода обучения по Программе.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам, 11 – 18 лет.

1) набивание мяча с изменением стороны ракетки. (Уровень освоения:

высокий – 8,5;

средний – 9,1;

низкий – 9,7.

2) Челночное передвижение (ходьба) 3x10м

набивание мяча на ракетке мяча (потери мяча)

Уровень освоения:

высокий – 8,4;

средний – 8,9;

низкий – 9,4.

3) Подача и прием подачи с

нижним вращением (из 10 подач)

Уровень освоения:

высокий – 8-10 раз;

средний – 5-7 раз;

низкий – менее 5 раз.

4) Подача и прием подачи с боковым вращением

(из 10 попыток) Уровень освоения:

высокий – 8-10 раз;

средний – 5-7 раз;

низкий – менее 5 раз.

5) Набивание мяча в стенку стола с отскоком (количество раз) Уровень

освоения:

высокий – 19-20;

средний – 15-18;

низкий – менее 15.

Во время игры оценка каждого игрока. КПД (коэффициент полезного действия)

– баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,

– затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл**

– уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные

задания) от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые

предложенные задания) от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все

предложенные задания)

Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

«Настольный теннис»

(название программы)

(вид контроля)

Год обучения № группы	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)						Итоги освоения программ ы в баллах	Уровень освоения программы
	Теоретическая подготовка	Набивание мяча с изменением стороны ракетки.	Челночное передвижение (ходьба) 3x10м набивание мяча на ракетке мяча (потери мяча)	Подача и прием подачи с нижним вращением (из 10 подач)	Подача и прием подачи с боковым вращением (из 10 попыток)	Набив ание мяча в стенку стола с отскоком (количество раз) Уровень освоения:		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	Традиционная внеаудиторные, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	- самоанализ; - взаимоанализ - опрос
2	Практические занятия Общие- физические упражнения. Специально-физические упражнения. Учебные игры	Фронтальная, индивидуально - самостоятельная работа с мячом внеаудиторные, дистанционное обучение	объяснение, показ, практическая отработка,	Столы, ракетки, мячи.	спортивное оборудование, судейское табло	- самоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Судейство и соревнования Выполнение контрольных нормативов и соревнования	Групповая индивидуально - самостоятельная работа с мячом	практическая отработка, объяснение,	Столы, ракетки, мячи.	Судейское табло, спортивное оборудование	- самоанализ; - взаимоанализ - контрольные занятия
4	Итоговое занятие	Групповая	практическая отработка,	Столы, ракетки, мячи.	Судейское табло	- контрольные занятия

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.
3. Двейрина О.А. развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие/СПБГАФК им П.Ф.Лесгафта.2000 - 47с.
4. Электронная поддержка курса: lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka

Список литературы для учащихся

1. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2015.