

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08. 2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зими́на Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся от 8 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Ковальчук Антон Анатольевич
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения - общекультурная.

Актуальность. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств — выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Отчасти решить проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 8-12 лет заинтересованных в развитии физических способностей, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и спортивными играми.

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

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у детей необходимых умений для укрепления здоровья;

- развивать координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- создать условия для формирования правильной осанки;
- научить осознанному владению собственным телом;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- развивать у детей устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом и умение организовать самостоятельную тренировку;
- повысить уровень спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обучающие задачи:

- обучить детей системе знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте;
- дать возможность изучить базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;
- научить понимать и пользоваться и спортивной терминологией;
- научить совместному разбору игр, выработать умения и навыки судейства теннисной игры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная (с возможным применением дистанционных способов обучения).

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 12 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – не менее 15 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 1 раз в неделю по 2 часа -1 год обучения, для детей 8-12 лет – 72 часа в год.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *групповая:* организация работы (игра в парах, судейство) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная:* работа с одаренными детьми и отработка отдельных навыков

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

- Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.
- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
- В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение программы:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисные столы - 4 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития настольного тенниса;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила игры в настольный теннис; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: различные приемы и техники настольного тенниса

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	4	4	-	Опрос, самоанализ
3.	Общефизическая подготовка	10	-	10	Выполнение практических заданий, учебная игра
4.	Специальная подготовка	10	-	10	Выполнение практических заданий, учебная игра
5.	Техническая подготовка	16	-	16	Выполнение практических заданий, учебная игра
6.	Тактика игры	16	-	16	Выполнение практических заданий, учебная игра
7.	Учебные игры	12	-	12	Учебная игра. Самоанализ
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	Итого	72	6	66	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026 г. № 284-Д
Директор _____ Е.И.Зимина

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	27.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Д.В.Кузьмина
31 августа 2026 г.

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31 августа 2026 г. № 13)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026 г. № 284-Д
Директор _____Е.И.Зими́на

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 8 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Ковальчук Антон Анатольевич
Педагог дополнительного образования

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – не менее 15 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 1 раз в неделю по 2 часа -1 год обучения, для детей 8-12 лет – 72 часа в год.

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

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у детей необходимых умений для укрепления здоровья;
- развивать координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- создать условия для формирования правильной осанки;
- научить осознанному владению собственным телом;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- развивать у детей устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом и умение организовать самостоятельную тренировку;
- повысить уровень спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обучающие задачи:

- обучить детей системе знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте;
- дать возможность изучить базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;
- научить понимать и пользоваться спортивной терминологией;
- научить совместному разбору игр, выработать умения и навыки судейства теннисной игры.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития настольного тенниса;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- **знать:** правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила игры в настольный теннис; правила судейства; основные тактические построения.
- **уметь:** владеть мячом: различные приемы и техники настольного тенниса

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Содержание программы.

1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Цели и задачи учебного года обучения.

Форма контроля: Опрос.

2. Теоретические сведения – 4 часа

Теория:

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис
 - Сведения о строении и функциях организма человека
 - Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом
 - Правила игры в настольный теннис; Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис
- Форма контроля:* Опрос. Самоанализ.

2. Общефизическая подготовка – 10 часов

Практика:

- Подвижные игры
- Общеразвивающие упражнения
- Бег
- Прыжки
- Метания

Форма контроля: Выполнение практических заданий, учебная игра.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

Практика:

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Форма контроля: Выполнение практических заданий, учебная игра.

4. Техническая подготовка -16 часов

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок»)
- удары по теннисному мячу (удар с нижним вращением – «подрезка»)

Форма контроля: Выполнение практических заданий, учебная игра.

5. Тактика игры – 16 часов

Практика:

- Поддачи мяча в нападении
- Прием подач ударом
- Удары атакующие, защитные
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Форма контроля: Выполнение практических заданий, учебная игра.

6. Учебные игры – 12 часов

Практика:

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»

- «игра атакующего против защитника»
Форма контроля: Учебная игра. Самоанализ.

7. Итоговое занятие – 2 часа

Практика:

- Итоговое тестирование
- Подведение итогов

Форма контроля: Итоговое тестирование.

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»**

1. Список литературы для педагогов и учащихся.

Для педагога:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2013.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Вече, 2012.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис: учебное пособие для студентов. – М.: ФиС, 2011.
4. Белиц-Гейман С.П. Настольный теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2008.
5. Барстоу Дж. Уроки настольного тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 2004.
6. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Настольный теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 2014.
7. Лейвер Р. Как побеждать в настольном теннисе – М.: ФиС, 2008.
8. Лот Ж.-П. Настольный теннис за три дня. – М.: Просвещение, 2010.
9. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа настольного тенниса. – М.: ВИСПО, 2010.

Для учащихся:

1. Лейвер Р. Как побеждать в настольном теннисе – М.: ФиС, 2008.
2. Лот Ж.-П. Настольный теннис за три дня. – М.: Просвещение, 2010.
3. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа настольного тенниса. – М.: ВИСПО, 2010.
4. Шаповалова О. Настольный теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Интернет-ресурсы:

- Техника настольного тенниса <http://www.ttsport.ru/-/pub.259/function.mysql-connect>
- http://www.knacits.ru/Metod_komplex/main/Hurcev_Tennis.htm
- http://pdo-online.ru/work_progr/9656-prezentatsiya-nastolnyy-tennis.html
- <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
- Электронный учебник по настольному теннису <http://tabletennistextbook09.narod.ru/>

2. Система средств обучения

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису;
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр;
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Учебная игра, промежуточный тест.

		парах	педагогом.	обучающего	
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикация.	Учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

3. Система средств контроля результативности обучения.

Оценочные материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (быстрота реакция, координация движений, ловкость, сила и т.д.)

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 6 параметрам (быстрота реакции на движущийся объект, координация движений, чувство мяча, ритма и т.д.).

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный уровень	1 балл	5-9 баллов	начальный уровень
средний уровень	2 балла	10-14 баллов	средний уровень
высокий уровень	3 балла	15-18 баллов	высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила игры в настольный теннис показать умения и навыки по программе обучения;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или истории народных танцев;
- анализ педагогом и учащимися освоения техники игры в настольный теннис

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- *устный и письменный опрос;*
- *выполнение тестовых заданий;*
- *игровые формы;*
- *соревнования клубного уровня*

Среди критериев, по которым оценивается уровень спортивной техники выделяются:

- овладение различными приемами техники настольного тенниса;
 - освоение приемов тактики игры в настольный теннис;
 - овладеют навыками судейства в теннисе
- *соревнования (районный, муниципальный уровень) 2 раза в год*

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- *открытое занятие* (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения спортивной техникой, теоретическим программным материалом. Для этого проводятся: *тестирование, соревнование;*

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы фиксации – информационные карты освоения обучающимися программы, диагностические таблицы (выполнение контрольных тестов).

Методика выполнения контрольных упражнений и тестов.

Бег 30 м, 60 м, 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В виси лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать

3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Тестирование детей

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,1	6,3-5,7	5,1
		12	5,8-5,4	5,0	6,0-5,4	5,0
		13	5,6-5,2	4,9	6,2-5,5	5,0
		14	5,5-5,1	4,8	5,9-5,4	4,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195	150-175	185
		12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
Силовые	Подтягивание на высокой / низкой перекладине	10	3-4	5 –«- 6 и выше	8-13	16 –«- 18 –«- 19 и выше
		11	4-5		10-14	
		12	4-6	7	11-15	
		13	5-6	8	12-15	20
		14	6-7	9	13-15	19

Освоение обучающимися программы

Группа _____ Год обучения _____

№	Ф.И.	Критерии									
		Бег 30 м / 60 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Кросс 1/3 км	Прыжок в длину	Работа с мячом/ футбол	Гибкость	Освоение теории	Сумма баллов	Бег 30 м / 60 м

Критерии оценивания: 0 баллов – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с грубыми ошибками; 1 балл – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 2 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 3 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет без ошибок

