

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРА
(Тюменская область)
г. НИЖНЕВАРТОВСК
Казённое учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
(протокол от 29.08.2024 № 01)

УТВЕРЖДЕНО
приказом КУ «Нижневартовская
общеобразовательная санаторная
школа»
от 29.08.2024 № 294-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

физкультурно-спортивной направленности

Уровень сложности: стартовый (ознакомительный)
Возраст детей: 6,5 – 12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Морозов В.А.
Педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Серийный номер:
0DC5 96EA A08F AFDE 0DF7 6F57 893D D804
Владелец: Лопаткина Наталья Викторовна
Выдано: Федеральное казначейство
Действует с 20.06.2023 13:57:00 по 12.09.2024 13:57:00

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
Учебный план программы	7
Календарно-тематическое планирование	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЕЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
Критерии оценивания	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» носит модифицированный характер, составлена на основе Примерной государственной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004, под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын, в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196, с изменениями), Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

При проектировании и реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год);

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.12.2021 № 634-п (в ред. от 20.05.2022) «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», приложение 41 «Целевая модель развития системы дополнительного образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Программа ориентирована для обучающихся 1 - 4 классов на один учебный год, 2 часа в неделю.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, и окружных соревнованиях по настольному теннису.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.

Уровень освоения программы: стартовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы. 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 учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа адресована для учащихся 7-10 лет (1-4 классы), группа профильная со сменным составом, 15 человек в группе.

Обучение строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными игроками.

Требования к уровню подготовки обучающихся. Набор обучающихся в объединение, осуществляется без предварительной подготовки на добровольной основе. Обучающиеся должны предоставить заявление о собственном согласии и справку с медицинского учреждения.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на один учебный год, 68 часов, 2 занятия в неделю, продолжительностью 40 мин.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь

организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и

проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс - тестов, соответствующих каждому году обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы:

— обучающиеся научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

— основным понятиям и правилам спортивной игры;

Обучающийся получит возможность научиться:

— использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

— осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре, взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;

— соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр;

— пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

— управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;

Обучающийся получит возможность научиться:

— выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

— выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

— использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа состоит из 6 разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Учебный план программы

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Обучение техническим приёмам	20
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	12
	Всего:	68 часов

1. Техническая подготовка: совершенствование, передвижения и координация.
 Основы знаний
 1. Правила техники безопасности при проведении занятий.
 2. История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований.
 3. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.
 Теоретический компонент:
 Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация.
 Точность попадания.
 Практический компонент:
 Атака, контратака. Подача мяча.
 2. Тактика игры: отработка технико-тактической комбинации
 Теоретический компонент:
 Теоретические примеры.
 Практический компонент:
 Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы.
 Возврат мяча срезкой слева влево.
 3. Индивидуальная подготовка
 Теоретический компонент:
 Индивидуальный разбор упражнений.
 Практический компонент: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.
 4. Игры на счёт
 Теоретический компонент:
 Правила игры.
 Практический компонент:
 Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.
 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)
 Теоретический компонент:
 Совершенствование подач и их приёма.
 Практический компонент:
 Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.
 6. Контроль нормативов физического развития
 Теоретический компонент:
 Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.
 Практический компонент:
 Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Календарно-тематическое планирование

(2 часа в неделю; 68 часов в год)

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры и история развития настольного тенниса.	1	
2	Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1	
3	История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	1	
4-6	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	2
7-9	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.		3
10-12	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.		3
13-15	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.		3
16-19	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		4
20-24	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».		4
25-28	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		4
29-32	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».		4
33-36	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.		4
37-41	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1	4
42-45	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.		4
46-49	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.		4
50-53	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.		4
54-57	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.		4
58-59	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.		2
60-61	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		2
62	Итоговое тестирование.	1	
63-65	Игры со счетом.		3
66-68	Соревнования.		3

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПиН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература. Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

1. В.И.Лях., «Мой друг- физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.,- М.: Просвещение, 2005 г.

Литература, рекомендованная для учащихся;

В.И.Лях., «Мой друг- физкультура» .Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.,- М.: Просвещение, 2005 г 1-4 класс., 2005 г

Литература, использованная при подготовке программы;

В.И.Лях ., Рабочие программы физическая культура . Предметная линия В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016г. Для учащихся 1–4-х классов

В.И. Лях, физическая культура Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций- Москва: Просвещение, 2014.-143с,-(школа России).

Оборудование и инвентарь:

а). Гимнастические маты, скамейка гимнастическая жёсткая, стенка гимнастическая, конь гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, коврик гимнастический, маты гимнастические.

б). Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки;

в). Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная;

г). Мячи для метания(малые), мячи набивной ,подвесной турник, стойки для прыжков, планка для прыжков, шарики (пластмассовые), гранаты для метания, секундомер, насос ручной, свисток;

Интернет – ресурсы:

-<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

-<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры

- <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Формы обучения:

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники игры в настольный теннис. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В конце года проводятся школьные соревнования среди детей, посещающих секцию.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Текущий	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	сентябрь	Согласно уровню подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный планы
Промежуточный	по результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов, тестов	январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов	май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Критерии оценивания

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям

Физическими упражнениями с целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя),

Тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной

Аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для

Показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся

По заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших

К неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в

Сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных

Условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает

Незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных тестовых заданий и

Оценки за выполнение домашних заданий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в О.В.Матыцин, настольный теннис . Теннисные столы (2шт),
2. Настольный теннис . Диссертация, ргафк, м.:160с., 2000
3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для Учителя. - ростов-н/ д: «феникс», 2001 г.
4. 4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: теоретические основы. Ярославль, верхнее-волжское книжное издательство, 1990
5. 5. Г.В. Барчукова, В. А. Воробьев. Настольный теннис: примерная Программа спортивной подготовки для детско-юношеских Спортивных школ. М.: советский спорт, 2004