

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»

СОГЛАСОВАНО

Решением Методического совета

(Протокол от 03.06.2024 № 5)

УТВЕРЖДАЮ

Директор М.М.Симонова М.М.Симонова

Приказ от 03.06.2024 № 50



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Азбука спортивных игр»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Кошкарлова Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	9
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	13
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
Приложение 1	15
Приложение 2	17
Приложение 3	18

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука спортивных игр» **физкультурно-спортивной направленности** разработана в соответствии с новыми требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

5. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом».

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022 г. № 195-Д «О проведении независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ.

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 15.07.2022 г. № 648-Д «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

14. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 г. № 1497/46/36.

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 09.01.2024 № 3 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец».

Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также увеличению числа детей, регулярно занимающихся спортом.

Одной из приоритетных задач современного образования является выявление и развитие способностей каждого ребенка в максимально возможном диапазоне его индивидуальных ресурсов. Это обусловлено кардинальными переменами, происходящими в социально-экономическом развитии нашей страны. Потребность общества в людях, способных нестандартно решать проблемы, вносить новое содержание во все сферы жизнедеятельности постоянно растет.

Социальный заказ государства и общества на сохранение и приумножение интеллектуального и творческого потенциала страны ставит перед современной педагогикой задачу по созданию условий, обеспечивающих выявление и развитие детской одаренности, через

внедрение образовательных технологий, привлечение ресурсов дополнительного образования, непрерывный поиск новых форм и методов работы.

Сегодня в педагогике все более актуальными становятся вопросы социализации ребенка, успешной адаптации его в обществе, помочь ему сделать первые шаги в жизненном пространстве.

Актуальность программы «Азбука спортивных игр» выражается в формировании здорового образа жизни как неотъемлемой части всего воспитательно-образовательного процесса.

В подвижных играх, лежащих в основе программы, ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Психофизиологические особенности учащихся, определяющие выбор программы: анализ теоретико-методологической литературы показал, что занятия настольным теннисом смогут оказать благотворное влияние на организм учащихся лишь в том случае, если будут учитываться их возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности.

Младший школьный возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости и координации двигательного навыка. Активно продолжают развитие высшие психические функции (внимание, память, восприятие, мышление, речь), осуществляя прочную взаимосвязь с двигательными навыками. К основным характеристикам и тонкостям возрастного периода можно отнести учебную деятельность как ведущую,

наличие слаборазвитого внимания, высокий эмоциональный фон, механическое запоминание материала и важность игровой деятельности, сохранившей свою актуальность.

Рассматривая средний подростковый возраст можно говорить о том, что – это этап продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Занятия настольным теннисом оказывают огромное влияние на физическое развитие, тем самым находясь в основе процесса изменений и результата воздействия физического воспитания личности: показателей телосложения, показателей здоровья и показателей развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости). Несмотря на то, что игровая деятельность как ведущий вид отходит на второй план, уступая место общению, мы можем говорить о том, что игра, в том числе в рамках физкультурно-спортивной направленности, способствует удовлетворению основных возрастных потребностей – непосредственному контакту со сверстниками.

Резюмируя выше представленное, мы можем говорить о том, что регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма представителей младшего школьного и среднего подросткового возраста, а также удовлетворять ведущие потребности каждого возрастного этапа.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств и пробуждению интереса детей к новой деятельности в области здорового образа жизни и спорта.

Программа «Азбука спортивных игр» создана на основе компилятивного анализа существующих программ: «Настольный теннис» (В.Н. Буянов), «Настольный теннис» (Н.В. Арзамасова), а также дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта «Настольный теннис». **Уникальность и новизна** данной программа обоснована включением в учебный план не только разделы обучения техническим элементам настольного тенниса, но и раздел игр (подвижные, спортивные).

Следовательно, **отличительная особенность** данной программы выражается в разнообразии функций игры: просветительской, оценочной, прогностической, диагностической, релаксационной, развлекательной, коммуникативной, социализирующей.

Воспитательный потенциал: решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера; метод упражнений (приучения); поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения в ДДТ «Химмашевец».

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 6-14 лет.

Возрастные особенности: категория учащихся соответствует младшему и среднему школьному возрасту. Данный возрастной период является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости и координации двигательного навыка. Активно продолжают развитие высшие психические функции (внимание, память, восприятие, мышление, речь), осуществляя прочную взаимосвязь с двигательными навыками. К основным характеристикам и тонкостям возрастного периода можно отнести учебную деятельность как ведущую, наличие слаборазвитого внимания, высокий эмоциональный фон, механическое запоминание материала и важность игровой деятельности, сохранившей свою актуальность.

Количество в группе 10-12 человек. Комплектование объединения проводится в свободном порядке, состав группы – постоянный, разновозрастной. Для успешной реализации программы и динамики учащихся наиболее целесообразным является комплектование разновозрастных групп, где старшие помогают младшим, так как подростки быстрее осваивают технику игры.

На период обучения возможен прием учащихся в зависимости от возраста или имеющихся специальных способностей. Образовательный процесс организуется в традиционной форме. При этом разделы реализуются в тесной взаимосвязи на занятии.

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год обучения – 36 недель.

Форма обучения – очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (продолжительность занятия 40 минут, 10 минут перемена).

Уровень освоения программы: стартовый уровень – используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения: коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, тренировка, подвижная и спортивная игра, эстафета, турнир.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, зачет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие двигательных и коммуникативных способностей, повышение физической подготовленности учащихся через систему общей физической и технической подготовки учащихся.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучить технике и тактике настольного тенниса.
2. Развить практические навыки и умения работы со спортивным инвентарем.
3. Изучить комплексы физических упражнений, спортивных подвижных игр (одиночных и групповых подвижных).

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.
2. Развить навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Сформировать навыки здорового образа жизни.
2. Воспитать способность планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
3. Способствовать формированию коммуникабельности, групповой сплоченности и социальной активности.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Изучен комплекс физических упражнений, спортивных подвижных игр (одиночных и групповых подвижных);

2. Развиты практические навыки и умения работы со спортивным инвентарем;

3. Сформированы знания о технике и тактике настольного тенниса.

Метапредметные результаты:

1. Развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;

2. Развиты навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные результаты:

1. Сформированы навыки здорового образа жизни;

2. Воспитана способность планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

3. Сформирована коммуникабельность, групповая сплоченность и социальная активность.

1.4. Содержание программы

Учебный тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка		24	2	22	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка		24	4,5	19,5	
2.1.	Эволюция настольного тенниса	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2.	Попадание в мишень на стене	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.3.	Основы техники: удары на столе	12	1,5	10,5	Наблюдение
2.4.	Подача с верхним вращением мяча	4	1	3	Наблюдение
2.5.	Игра на счёт до 6 очков	4	1	3	Наблюдение
3. Подвижные, спортивные игры		12	1	11	
3.1	Подвижные игры	6	0,5	5,5	Наблюдение
3.2	Спортивные игры	6	0,5	5,5	Наблюдение
4. Эстафеты		12	1	11	Наблюдение
5. Игра на счет		44	2	42	Наблюдение
6. Специальная физическая подготовка.		24	4	20	
6.1.	Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	12	2	10	Наблюдение
6.2.	Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	12	2	10	Наблюдение
7. Промежуточная (итоговая) аттестация.		4	–	4	Зачет
Всего часов:		144	14,5	129,5	

Содержание учебного тематического плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Правила гигиены, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Подвижная игра.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: изменение правил. Совершенствование инвентаря. Основы техники, стойки, хватки. Понятие «основная стойка теннисиста». Техника одношагового способа передвижений и поворотов.

Практика: хватка. Жонглирование: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу игровой поверхностью ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением Прибивание мяча о пол. Одношажный способ передвижений и поворотов.

Тема 2.2. Попадание в мишень на стене

Теория: приставной шаг.

Практика: метание мяча в мишень на стене. Приставной шаг.

Тема 2.3. Основы техники: удары на столе

Теория: имитация передвижений. Удары откидкой слева, накат слева и справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).

Удары слева по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары справа по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером сочетание ударов справа и слева.

Тема 2.4. Подача с верхним вращением мяча

Теория: техника подач слева с верхним вращением мяча. Прием подач.

Практика: подача откидкой слева, подача слева с верхним вращением мяча. Тренировка подач. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.5. Игра на счёт до 6 очков

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 3.1. Подвижные игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с подпрыгиванием и прыжками. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом.

Тема 3.2. Спортивные игры

Теория: правила игры.

Практика: спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол.

Раздел 4. Эстафеты

Теория: правила проведения эстафеты.

Практика: проведение эстафеты.

Раздел 5. Игра на счет

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперед- назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение в 3-х метровой зоне. Отжимание, подтягивание.

Тема 6.2. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на

дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.

Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Начало обучения по программе	Окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.01.2025	31.12.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализации программы занятия проводятся в спортивном зале: соответствующее СанПиНам освещение, горячая и холодная вода. Для организации работы спортивный зал должен быть оборудован столами для настольного тенниса, спортивным инвентарем.

Информационно-методическое обеспечение:

– **дидактические материалы:** методическое пособие «Физиологические особенности учащихся на занятиях настольным теннисом», методические разработки заданий к занятиям; канал на youtube «Как научиться играть в настольный теннис». Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=e_1AiNt-4Kg.

– **наглядные пособия:** комплекс плакатов «Правила поведения на уроках физкультуры», комплекс плакатов «Техника безопасности на уроках физкультуры», 4 плаката с методическим сопровождением «Техника безопасности на уроках физкультуры».

– **информационное обеспечение:** на занятиях используются фото, видео- и аудио-материалы, методические разработки для ознакомления с видами спорта, знаменитыми спортсменами.

Сведения о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям:

Наличие в образовательном учреждении подключения к сети Интернет – да.

Скорость подключения - 2 Мбит/сек и выше.

Подключение к Wi-Fi – да.

Кадровое обеспечение: кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об

утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

– **текущий контроль** осуществляется в ходе выполнения задания методом наблюдения, фронтального опроса для проверки уровня освоения программного материала в повседневной учебной деятельности.

– **промежуточная (итоговая) аттестация** проводится в конце года в форме: зачетных занятий, турниров.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

1 уровень – высокий, полное освоение содержания образования (80-100%).

2 уровень – средний, частичное освоение содержания программы (50-80%), но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 уровень – низкий, не полностью освоил содержание программы (30-50%), допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

Оценочные материалы:

1. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей физической подготовке учащихся» (приложение 1).

2. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по технической подготовке учащихся» (приложение 2).

3. Карта наблюдения развития коммуникативных навыков учащегося (приложение 3).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни/О.С. Аранская. — М.: Педагогика, 2012. —54 с.

2. Белкин А.С. Возрастная педагогика/А.С. Белкин. — Екатеринбург, 2009. —192 с.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат/А.С. Галанов. — М.: Сфера, 2009. —96 с.

4. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста/Л.Д. Глазырина. — М.: Владос, 2010. —175 с.

5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы/Н.И. Дереклеева. — М.: ВАКО, 2007. —152 с.

6. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/О.Б. Казина. — Ярославль, 2012.

7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников/ В.И. Ковалько. — М.: ВАКО, 2007. —208 с.

8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя/А.Н. Маюров. — М.: Педагогическое общество России, 2004.

9. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице/С.А. Миняева. — М., 2012. —208 с.

10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа/О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2009. —127 с.

11. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика/Л.В. Останко. — СПб., 2006.

12. Подвижные игры: 1–4 классы/Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. — М.: ВАКО, 2007. —176 с.

13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы/Н.К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2003. —272 с.

Электронные ресурсы:

14. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис: обучение за пять шагов [Электронный ресурс]. — М: Спорт, 2015. — Режим доступа: <https://monster-book.com/reader/31697>.

Литература для учащихся, родителей (законных представителей):

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта/Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. — М.: Гном, 2004. —112 с.

2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников/Л.П. Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 2007. —127 с.

3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек/С.О. Филиппова – СПб.: Детство-Пресс, 2001. — 89 с.

Приложение 1

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»

Карта мониторинга учащихся 6-14 лет

№	Контрольные упражнения	Текущий контроль		
		(сентябрь)	(апрель)	
1.	Бег 30 м. с ходу (с)			
2.	Челночный бег 3*10 м (с)			
3.	Прыжок в длину с места (см)			
4.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м.(кол. попаданий)			
№	Теоретический блок	Май		
		В	С	Н
1.	Называет оздоровительные свойства физических упражнений.			
2.	Рассказывает о режиме дня			

Нормативы учащихся 6-8 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 30 м. с ходу (с)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
4.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м.(кол. попаданий)	3	2	1	3	2	1

Нормативы учащихся 9-10 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		В	С	Н	В	С	Н
1.	Бег 30 м. с ходу (с)	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
2.	Челночный бег 3*10 м (с)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	130	120	160	135	110
4.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м.(кол. попаданий)	18	15	12	15	12	10

Нормативы учащихся 11-12 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		В	С	Н	В	С	Н
5.	Бег 30 м. с ходу (с)	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6.	Челночный бег 3*10 м (с)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	9,9
7.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
8.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м.(кол. попаданий)	33	26	24	22	18	16

Нормативы учащихся 13-14 лет

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		В	С	Н	В	С	Н
9.	Бег 30 м. с ходу (с)	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
10.	Челночный бег 3*10 м (с)	8,0	8,6	8,8	8,5	9,3	9,6
11.	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150

12.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м.(кол. попаданий)	40	34	30	27	21	19
-----	--	----	----	----	----	----	----

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:
высокий, средний, низкий.

Приложение 2

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по технической подготовке учащихся»

Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения (высокий, средний, низкий)
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)		
Подача откидкой слева		
Накат слева по диагонали		

Примечание:

- испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали.
- удары выполняются при игре с тренером (партнером).

Приложение 3

Карта наблюдения развития коммуникативных навыков учащегося
 Ф.И. _____ дата _____

1	Любит быть на людях	10987654321	Замкнутый общается с узким кругом старых друзей
1		10987654321	
2	Открытый	10987654321	Скрытый
2		10987654321	
3	Обращается за помощью к другим детям	10987654321	Остается с затруднениями один
3		10987654321	
4	Обращается за помощью к взрослому	10987654321	Остается с затруднениями один
4		10987654321	
5	Яркая мимика, жесты	10987654321	Слабо выраженная мимика, жестикуляция
5		10987654321	
6	Эмоционален в контакте	10987654321	Не проявляет эмоций
6		10987654321	
7	Готов к коллективной деятельности	10987654321	Предпочитает индивидуальную работу
7		10987654321	
8	Глубокое общение	10987654321	Общение носит поверхностный характер
8		10987654321	
Результат 1		Результат 2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025