

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дебесский Центр творчества»

ПРИНЯТО:  
методическим советом  
(протокол от 29.04.2019г № 3)

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Дебесский Центр творчества»  
от «29» апреля 2019г № 75  
Директор:  Серебренникова Т.В.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Настольный теннис»**  
Физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-14 лет.  
срок реализации: 1 год.

Составитель (автор):  
Трапезников Иван Васильевич,  
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2019 г.

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **физкультурно-спортивной направленности**, для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе примерной программы «Настольный теннис» под редакцией Барчуковой Г.Б. (г. Москва, 2007 г.) допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дебесский Центр творчества»;
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО «Дебесский ЦТ».

**Уровень программы** - стартовый.

**Актуальность программы** заключается в том, что предусмотренное ею целенаправленное освоение правил и техники игры в настольный теннис позволяет развивать общие и прививать предметные учебные умения, формировать устойчивый интерес к этому виду спорта, ценностные ориентации, направленные на физическое и духовное совершенствование личности, моральные и волевые качества.

Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха, одним из самых популярных в мире видов спорта, востребован взрослыми и детьми, повышает объем двигательной активности для обеспечения необходимого уровня физического развития.

Отличительной особенностью программы «Настольный теннис» является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья, в ней меньшее количество времени отводится на выполнение элементов имитации, большее внимание уделяется правильному выполнению основных приемов игры в настольный теннис: подставки, подрезки и наката.

**Вариативность, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.**

В программе предусмотрена возможность обучения по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы, а также построение индивидуальной образовательной траектории через **вариативность** материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка.

Организация учебного процесса осуществляется с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

**Интегрированность, преемственность, взаимосвязь с другими типами образовательных программ, уровень обеспечения сетевого взаимодействия.**

На занятиях по программе дети учатся осуществлять наблюдение, сравнение, домысливание, фантазировать, устанавливать причинно - следственные связи и аналогии, образно мыслить и объяснять, как они могут применить полученные знания в жизни.

Таким образом, с помощью познания и творчества происходит влияние на формирование универсальных учебных действий - важнейшей цели общего образования.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся 9-14 лет.

**Состав группы.** Количество обучающихся в объединении 8-10 человек.

**Объем программы.** 160 часов.

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 40 недель.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин – 1 академический час), общее количество часов – 160.

**Цель и задача программы.**

**Цель программы:**

Привлечение детей к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

1. способствовать формированию интереса к занятиям, любви к спорту, приобщать обучающихся к истории, традициям настольного тенниса;
2. обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
3. с помощью средств физической культуры способствовать развитию у детей координации движений, быстроты реакции, гибкости, силы и выносливости, наблюдательности, внимания, глазомера, тактического мышления, инициативы;
4. Воспитывать ценностное отношение к людям, к самому себе, к своему здоровью и жизни, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие, самосовершенствование.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

**Обучающиеся будут знать:**

1. историю развития настольного тенниса;
2. правила техники безопасности; гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, самоконтроль,
3. оказание первой помощи при травмах;
4. правила игры;
5. терминологию настольного тенниса.

**Обучающиеся будут уметь:**

1. выполнять удары по мячу на столе, подачу, прием подачи, атакующие удары;
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. обладать тактикой нападения и защиты;
4. судить соревнования по настольному теннису.

**Метапредметные.**

В процессе обучения у обучающихся в увлекательной игровой форме формируются жизненно необходимые качества и навыки – быстрота, ловкость, координация движений, гибкость, внимание, глазомер, реакция, игровое и пространственное мышление, другие способности.

**Личностные результаты.**

Занятия настольным теннисом развивают у обучающихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость, сообразительность, выдержку, смелость и решительность, чувство самоуважения, содействуют гармоничному физическому развитию, укрепляют здоровье, органично дополняя школьную программу по физической культуре.

## 2. Учебный план.

Таблица №1.

<b>Курс (модуль, раздел)</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретическая подготовка	5
Общая физическая подготовка	26
Специальная физическая подготовка	37
Техническая подготовка	40
Игровая подготовка	26
Тактическая подготовка	16
Контрольные упражнения	10
<b>Итого:</b>	<b>160</b>

### 3. Содержание программы.

#### Учебно-тематический план.

Таблица № 2

Наименование раздела		Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>Опрос</b>
1.1	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	1	1		Опрос
1.2	Техника безопасности	1	1		Опрос
1.3	Гигиенические сведения	1	1		Опрос
1.4	Терминология, техника и тактика игры	1	1		Опрос
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1		
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>155</b>		<b>155</b>	<b>Соревнования, контрольные испытания</b>
2.1	Общая физическая подготовка	26		26	
2.2	Специальная физическая подготовка	37		37	
2.3	Техническая подготовка	40		40	
2.4	Игровая подготовка	26		26	
2.5	Тактическая подготовка	16		16	
2.6	Контрольные упражнения	10		10	Внутренние соревнования, контрольная тренировка
	<b>Итого:</b>	<b>160 ч</b>	<b>5 ч</b>	<b>155ч</b>	

## Содержание учебно-тематического плана.

### Теоретическая подготовка

**Техника безопасности.**

**История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.**

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим дня спортсмена.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Основы техники и техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### Практическая часть.

#### ***Общая физическая подготовка(26 часов)***

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

#### ***Специальная физическая подготовка(37 часов)***

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка; передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт.

Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами.

Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

#### ***Техническая подготовка (40 часов)***

1.Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2.Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3.Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4.Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5.Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с

низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

#### **Техника комбинаций.**

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

#### ***Тактическая подготовка. (16 часов)***

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

#### ***Игровая подготовка (26 часов).***

**Подвижные игры с элементами настольного тенниса.** Бег по кругу с мячом на ракетке («яичница на сковородке»), минута ралли, «Солнышко», «Паровозик», «Стенка на стенку», «Баскетбол-теннис», «Крикет-теннис», «Передача», учебные игры.

#### **Контрольные упражнения и соревнования (10 часов)**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

#### **Восстановительные средства.**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

### **Ожидаемые результаты.**

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

#### **Предметные результаты.**

##### **Предметные:**

##### ***Обучающиеся будут знать:***

- историю развития настольного тенниса;
- правила техники безопасности, гигиену, закаливание,
- режим тренировочных занятий и отдыха, самоконтроль,
- оказание первой помощи при травмах;
- правила игры;
- терминологию настольного тенниса.

##### ***Обучающиеся будут уметь:***

- выполнять удары по мячу на столе, подачу, прием подачи, атакующие удары;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по настольному теннису.

##### ***Метапредметные.***

В процессе обучения у обучающихся в увлекательной игровой форме формируются жизненно необходимые качества и навыки – быстрота, ловкость, координация движений, гибкость, внимание, глазомер, реакция, игровое и пространственное мышление, другие способности.

##### ***Личностные результаты.***

Занятия настольным теннисом развивают у обучающихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость, сообразительность, выдержку, смелость и решительность, чувство самоуважения, содействуют гармоничному физическому развитию, укрепляют здоровье, органично дополняя школьную программу по физической культуре.



#### 4.Комплекс организационно – педагогических условий.

#### Календарный учебный график.

Таблица № 3

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / каникулярный период
		1 год обучения
1 – е полугодие. Начало учебного года – первый учебный день.		
Сентябрь – декабрь	1	У
	2	У
	3	У
	4	У
	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
	13	У
	14	У
	15	У
	16	У
	17	У
2 – е полугодие		
Январь – Май	18	П
	19	П
	20	У
	21	У
	22	У
	23	У
	24	У
	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
	33	У
	34	У
	35	У
	36	У
	37	У
	38	У

Июнь - август	39	У
	40	Аи
	41-52	К
Количество учебных недель		40
Количество занятий в неделю		2
Количество ак. часов в неделю		4
Всего часов по программе		160

## Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ со столами для игры в настольный теннис.

#### спортивный инвентарь:

- стол для настольного тенниса с сеткой;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

#### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

**Информационное обеспечение.** Компьютер, проектор

**Кадровое обеспечение.** Педагог-специалист по профилю.

### Формы аттестации/контроля.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

### Оценочные материалы.

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке.

#### Входная диагностика и промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	девушки
1	Челночный бег 3x10м, с.	9,8	10,2
2	Прыжок в длину с места, см	120	110
3	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	75	85
4	Подтягивание (высокая перекладина - юноши, низкая перекладина – девушки)	2	7

#### Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		юноши	Девушки
1	Челночный бег 3x10м, с.	8,8	9,4
2	Прыжок в длину с места, см	140	155
3	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	115	120
4	Подтягивание (высокая перекладина- юноши, низкая перекладина –девушки)	5	13
5	Набивание теннисного шарика на ракетке	100	90
6	Выполнение подач по зонам стола(10 подач)	9	9

### **Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

### **Психолого-педагогические средства включают:**

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

### **Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

### **Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых;
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

### **Методические материалы.**

При обучении используются основные **методы организации** и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор **методов (способов) обучения** зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **Формы организации учебного занятия.**

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Педагогические технологии.**

В процессе обучения будут применены следующие технологии обучения: Технология разноуровневого обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развития критического мышления.

**Дидактические материалы:**

- Изучение и освоение технических приемов в настольном теннисе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в настольный теннис.
- Правила судейства в настольном теннисе.
- Положение о соревнованиях по настольному теннису.

**Методические рекомендации:**

- Инструкции по охране труда.

## 5. Список литературы.

### Список информационных источников для педагога.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис [Текст] / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова, Г.А. Настольный теннис [Текст] / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] / Г.В. Барчукова.. М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Вартанян, М.М. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) [Текст] / М.М. Вартанян, В.В. Команов. – М., 2010. – 301 с.
5. Гринченко, И.С. Игровая радуга. Методическое пособие [Текст] / И.С. Гринченко. – М.: ЦГЛ, 2004. – 96 с.
6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада [Текст] / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982. – 96 с.
7. Ковальчук, И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) [Текст] / И.Н. Ковальчук. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 64 с.
8. Матвеева, В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. для учителя [Текст] / В.Ф. Матвеева, А.Л. Гросман. – М.: Просвещение, 1987. – 96 с.
9. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
10. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I-IV). Подготовительный класс. [Текст] – М.: Школьная Пресса, 2004. – 176 с.
11. Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. [Текст] – М., 1978. – 64 с.
12. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой. [Текст] / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков.– Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.
13. Титюк, В.П. Комплексная физкультурно-оздоровительная программа «Спортивный класс» (на модели взаимодействия МОУ ДОД ДЮСШ и МОУ СО) для учащихся начального физкультурного образования (2-4-е классы) Физкультурно-оздоровительные программы для детей 7-10-ти лет (Региональный опыт) [Текст] / В.П. Титюк, В.В. Винников. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.
14. Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы [Текст] / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова и др. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
15. Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы [Текст] / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.
16. Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей [Текст] / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.

### Список информационных источников для обучающихся.

1. Балайшите, Л.Л. От семи до ... [Текст] / Л.Л. Балайшите. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.
2. Володченко, В.Ю. Выходи играть во двор. [Текст] / В.Ю. Володченко, В.Б. Юмашев. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.

3. Глязер, С.В. Ларчик с играми. Научно-популярная литература [Текст] / С.В. Глязер. – М., 1975. – 240 с.
4. Журнал «Настольный теннис».(2004 - № 9; 2006 - № 8; 2007 - № 5; 2008 - № 1.)
5. Инвентарь для настольного тенниса. Каталоги 2004/2005 и 2006/2007 гг.
6. Либхерр. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 [Текст]/ Либхерр. – М., 2010. –44 с.
7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника [Текст] / Г.И. Куценко, И.Ф. Кононов. М.: Медицина, 1983. – 80 с.
8. 346 игр для гармоничного развития ребенка. [Текст] – СПб.: Дельта, 2000. – 304 с.

**Анкеты для оценивания удовлетворенности качеством программы.**

**Анкета для обучающихся в начале учебного года.**

**1. Укажи свой возраст**

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов
- Г. Воспитанник детского сада

**2. Почему ты выбрал именно это объединение дополнительного образования?**

- А. Посоветовали в школе / детском саду
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Интересные направления обучения
- Д. Удобное местоположение (рядом с домом, школой)
- Е. Твой вариант \_\_\_\_\_

**3. Знаешь ли ты, чем будешь заниматься в объединении «Настольный теннис» в этом году?**

- А. Да;
- Б. Нет;
- Г. В какой-то степени
- Д. Затрудняюсь ответить.

**4. Что ты хочешь получить от занятий в объединении «Настольный теннис»?**

- А. Полезное времяпровождение.
- Б. Найти новых друзей.
- В. Улучшить свои творческие и познавательные навыки.
- Г. Узнать много нового.
- Д. Начать заниматься деятельностью, которая впоследствии станет твоей профессией.
- Е. Твой вариант \_\_\_\_\_



**Анкета для обучающихся в конце учебного года.**

**1. Укажи свой возраст**

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов
- Г. Воспитанник детского сада

**2. Оцени уровень своего интереса к занятиям в объединении «Настольный теннис»?**

- А. Всегда с удовольствием посещаю занятия
- Б. Временами интерес к занятиям снижается
- В. Родители часто уговаривают меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

**3. Доволен ли ты обучением в объединении «Настольный теннис»?**

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Не знаю.

**4. Как, по твоему мнению, влияет посещение объединения «Настольный теннис» на твою успеваемость в школе?**

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно
- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
- Е. Затрудняюсь ответить

**5. Какие на твой взгляд черты личности развивают занятия в объединении «Настольный теннис»?**

- А. Развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.)
- Б. Расширение кругозора, повышение эрудированности
- В. Развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.)
- Г. Развитие творческих способностей (рисование, моделирование, придумывание нового)
- Д. Развитие навыков общения
- Е. Повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость)
- Ж. Повышение интереса к учебной деятельности
- З. затрудняюсь ответить

**6. Что на занятиях нравятся тебе больше всего?**

- А. Когда мы узнаем что-нибудь новое
- Б. Когда мы изучаем новые движения и технику.
- В. Когда мы проводим контрольную тренировку (соревнования)
- Г. Когда мы занимаемся общей физической подготовкой.

**7. Какие темы занятий в этом учебном году показались тебе наиболее интересными?**

---

---

**Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.**

**1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения «Настольный теннис»?**

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

**2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?**

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

**3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения «Настольный теннис»?**

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

**4. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения «Настольный теннис»? (дни, время, продолжительность занятий)?**

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Затрудняюсь ответить.

**5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом?**

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.
- Б. Родительское собрание.
- В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

**8. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении «Настольный теннис»?**

---

---

---

**Тестовые задания по теоретической части.**

- 1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**
  - 1) 3,5м x 1,25м
  - 2) 2,5м x 1м
  - 3) 1,525м x 0,97м
  - 4) 2,74м x 1,525м
- 2. До какого счета играется одна партия?**
  - 1) до 15 очков
  - 2) 11 очков
  - 3) 21 очков
  - 4) 40 очков
- 3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?**
  - 1) одну
  - 2) две
  - 3) пять
  - 4) неограниченно
- 4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?**
  - 1) США
  - 2) Китай
  - 3) Корея
  - 4) Англия
- 5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?**
  - 1) 1828г.
  - 2) 1900г.
  - 3) 1927г.
  - 4) 1948г.
- 6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?**
  - 1) один
  - 2) два
  - 3) три
  - 4) неограниченное количество
- 7. Кто изобрел современный теннисный мячик?**
  - 1) А. Андерсен
  - 2) Г. Гвадер
  - 3) К. Купер
  - 4) Д. Гибс
- 8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?**
  - 1) можно
  - 2) нельзя
  - 3) можно при защите
  - 4) можно при попадании
- 9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?**
  - 1) нет
  - 2) да
  - 3) можно если счет 20 : 20.
- 10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?**
  - 1) может
  - 2) не может
  - 3) может, только 1,5 метра сбоку