

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 444 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждена
приказом № 216/у. от 30.08.2024г.
Директор ГБОУ СОШ № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга



А.Г. Андреев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся: 11 – 15 лет

Срок освоения: 1 год

**Разработчик: Филиппов Виталий Антонович,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивная.**

Адресат программы: обучающиеся 11-15 лет, желающие заниматься настольным теннисом, без специальных знаний. Зачисление в группу возможно только при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Уровень освоения программы - начинающий.

Объём и срок освоения программы – 108 час; 1 год

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие :

- освоение технических приёмов;
- освоение тактических действий;
- освоение правил игры;

Развивающие:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- развитие личностных качеств (коммуникабельность, волевые качества).

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике настольного тенниса;
- научится распределять свою физическую нагрузку;
- освоют правила игры в настольный теннис;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- узнают правила проведения соревнований.

Метапредметные

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- получат навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- появится коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе; - начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

язык реализации – государственный язык РФ - русский;

форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп – учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек.

формы организации и проведения занятий: очная.

формы проведения занятий

- соревнование;
- лекция;
- учебная игра;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование.

- формы организации деятельности обучающихся на занятии

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП);
- индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса обучающихся к предмету занятия. Индивидуальная форма организации деятельности используется при реализации самостоятельных творческих идей или при подготовках к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал
- Теннисные столы (не менее двух)
- Теннисные ракетки - Не менее 15
- Теннисная сетка - не менее двух
- Теннисные мячи (не менее 15)

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис	24	4	20	контрольные испытания, опрос
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	контрольные испытания
4	Основы техники и тактики игры.	31	6	25	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	15	-	15	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	12	1	11	Игра с ведением счета
7	Контрольные испытания	4	-	4	
	Итого	108	13	95	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 года обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить правилам игры в настольный теннис;
- способствовать овладению правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщить обучающихся выполнять работу в группе; - пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание программы 1 год обучения

Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Контроль:Беседа

Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис

Теория: Основы безопасной игры. Правила игры в теннис.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Контроль: контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка Практика:

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Контроль: контрольные испытания

Основы техники и тактики игры

Теория: Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Практика:

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” с вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против . защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Контроль: опрос, наблюдение

Учебные игры

Практика: Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

Контроль: Игра с ведением счета.

Соревновательная подготовка

Теория: Ознакомление с основными правилами соревнований по настольному теннису.

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Игра с ведением счета

Контрольные испытания

Проведение испытаний и анализ результатов

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут сформированы знания и умения в технике и тактике настольного тенниса;- научится распределять свою физическую нагрузку.
- освоят правила игры в настольный теннис;
- расширится представление о правилах охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Метапредметные

- улучшат координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- разовьют двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельность, ответственность;
- научатся контактировать и выполнять работу в группе; - начнут пропагандировать здоровый образ жизни.

Календарно-тематический план

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
1	Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис. Понятие об обучении и тренировке в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис.	1			
2	Влияние настольного тенниса на организм.	1			
3	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
4	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
5	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
6	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
7	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
8	Техника постановки руки в игре.	1			
9	Движение ракеткой и корпусом.	1			
10	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
11	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
12	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
13	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
14	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
15	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
16	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
17	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1			
19	Соревнования	1			
20	Соревнования	1			
21	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			
22	Тактика одиночных игр	1			
23	Игра в защите	1			
24	Основные тактические	1			

	комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.				
25	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1			
26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1			
27	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1			
28	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			
29	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1			
30	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			
31	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1			
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
34	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
35	Соревнования	1			
36	Контрольные испытания	1			
37	Влияние настольного тенниса на организм.	1			
38	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
39	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
40	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
41	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
42	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
43	Техника постановки руки в игре.	1			
44	Движение ракеткой и корпусом.	1			
45	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
46	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
47	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
48	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
49	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
50	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
51	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
52	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
53	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1			
54	Соревнования	1			
55	Соревнования	1			
56	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			
57	Тактика одиночных игр	1			

58	Игра в защите	1			
59	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1			
60	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1			
61	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1			
62	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1			
63	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			
64	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1			
65	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			
66	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	1			
67	Игра у стола. Игровые комбинации.	1			
68	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
69	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
70	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
71	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
72	Работа плеча, предплечья и кисти.	1			
73	Техника постановки руки в игре.	1			
74	Движение ракеткой и корпусом.	1			
75	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
76	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
77	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
78	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
79	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
80	Обучение техники подачи прямым ударом.	1			
81	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
82	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
83	Подача накато́м, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1			
84	Соревнования	1			
85	Соревнования	1			
86	Удары: накато́м с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			
87	Тактика одиночных игр	1			
88	Игра в защите	1			
89	Изучение элементов стола и ракетки.	1			

90	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса.	1			
91	Техника движения ногами, руками в игре.	1			
92	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1			
93	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			
94	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1			
95	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			
96	Техника постановки руки в игре.	1			
97	Движение ракеткой и корпусом.	1			
98	Владение ракеткой и передвижения у стола.	1			
99	Передвижение игрока приставными шагами.	1			
100	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
101	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1			
102	Обучение технике подачи прямым ударом.	1			
103	Обучение технике подачи прямым ударом.	1			
104	Обучение движениям при выполнении ударов.	1			
105	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1			
106	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1			
107	Соревнования	1			
108	Соревнования	1			
ИТОГО		108			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приемы обучения.

В организации образовательного процесса применяются следующие методы:

1. словесные (объяснения, беседы),
2. наглядные (дидактические и методические материалы, демонстрация педагогом упражнений),
3. практический (выполнение тренировочных упражнений)
4. игровой

Литература для педагога

- Барчукова Г. «Настольный теннис для всех», изд-во «Физкультура и спорт», 2008
- Голви У. Тимоти, Гэллуэй У. Тимоти «Теннис. Психология успешной игры», изд-во Олимп-бизнес, 2015
- Корбут Е. «Теннис: техника и тактика чемпионов», изд-во «Физкультура и спорт», 1985
- Мельников И. «Теннис. Подачи и удары», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-podachi-i-udary/#buy_now_noreg
- Мельников И. «Теннис. Одиночная и парная игра», цифровая книга https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-odinochnaya-i-parnayaigra/#buy_now_noreg
- Парсонс Д., Уонке Г. «Большая энциклопедия тенниса», изд-во АСТ, 2008

Литература для детей

- Белиц-Гейман С. «Теннис для родителей и детей», изд-во Педагогика, 1988
- Иванов Д. «Теннис. 10 вопросов детскому тренеру», изд-во «Литера», 2013
- Мельников И. «Теннис. Основы и правила игры», цифровая книга
https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-osnovy-i-pravila-igry/#buy_now_noreg

Система оценки результативности

Входящий контроль: осуществляется на вводном занятии в процессе беседы

Текущий контроль осуществляется наблюдением педагога.

Итоговый контроль – осуществляется в конце обучения, результаты фиксируются в информационной карте. Так же проводится итоговая игра с ведением счета.

Критерии результативности освоения программы

Первичный контроль проходит на первом занятии в процессе беседы.

Текущий контроль осуществляется в течении обучения, педагог контролирует правильность выполнения упражнений, посещаемость. А также метапредметные компетенции и личностный качества обучающихся. Результаты фиксируются в информационной карте «Уровень сформированной метапредметной компетенции и развития личностных качеств».

Метапредметные компетенции оцениваются по следующим критериям:

1. Культура речи
2. Умение слушать
3. Умение ставить задачи
4. Умение анализировать
5. Умение продуктивно взаимодействовать
6. самоконтроль
7. самооценка

Каждый навык оценивается от 0 до 7 баллов, где 0-1 низкий, 2-3 средние, 4-5 высокий. Далее баллы суммируются и определяется уровень метапредметных навыков, где 0-7 низкий уровень, 8-21 средний уровень, 22-25 высокий уровень.

Критерии оценки личностных качеств:

8. Воля
9. Выдержка
10. Дисциплинированность
11. Мотивация
12. Социальная адаптация

Каждый навык оценивается от 0 до 5 баллов, далее баллы суммируются, и определяется уровень личностных качеств обучающегося. От 0-5 низкий уровень, от 6-15 средний уровень, 16-25 высокий уровень личностных качеств обучающегося.

После этого педагог заносит данный в общую таблицу по метапредметному и личностному уровню.

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения в виде сдачи нормативов и игры с ведением счета.

Форма фиксации результатов

Информационная карта (предметные результаты)

Общая таблица освоения уровня программы

Информационная карта (личностная и метапредметная)

Общая таблица данных по метапредметным и личностным результатам

Предметные результаты:

- Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- Набивание мяча тыльной стороной ракетки
- Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки
- Игра накатами справа по диагонали
- Игра накатами слева по диагонали

Сочетание наката справа и слева в правый угол стола

Метапредметные компетенции:

- Культура речи

- Умение слушать
- Умение ставить задачи
- Умение анализировать
- Умение продуктивно взаимодействовать
- Самоконтроль
- Самооценка

Личностные качества:

- Воля
- Выдержка
- Дисциплинированность
- Мотивация
- Социальная адаптация

Форма фиксации результатов

Электронный журнал;

Информационная карта (предметная и метапредметная)

Протокол соревнования

Контрольные нормативы ОФП

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		9-10		11-12		13-15	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30м	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8
2	Бег 1000м	4.10	4.50	3.40	4.20	3.45	4.40
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	55	60	65	65	70
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	185	210	190	240	210
5	Набивание мяча обеими сторонами ракетки.	50	45	60	55	70	65
6	Подача на точность (10 подач) по зонам.	5	4	7	6	9	8
7	Передачи мяча в парах (используя стол).	10	8	16	14	20	18

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Результат
1-й год обучения:			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хорошо. Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	. Хорошо. Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо. Удовлетворительно.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо. Удовлетворительно.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хорошо. Удовлетворительно
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	Хорошо. Удовлетворительно

Информационная карта (предметные результаты)

Группа _____

Год обучения _____

Дата заполнения _____

№	Фамилия Имя	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Игра накатами справа по диагонали	Игра накатами слева по диагонали	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	Результат
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

0-3-низкий

4-5- высокий

Педагог: _____

. Далее данные сводятся в общую таблицу результативности.

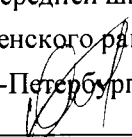
Общая таблица данных по предметным результатам

№	Уровень	Общее количество
1	Высокий	
2	Низкий	

Календарно-учебный график

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ
решением
Педагогического совета ГБОУ средней
школы № 444
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от « 30 » 08. 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕН
Директором
ГБОУ средней школы № 444
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

А.Г.Андреев
от «30 » 08. 2024 г.
Приказ № 216/у

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	36	108	1 час 3 раза в неделю

