

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРКИНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МУ ДО «Моркинский ЦФКС»
Протокол № 2
от «04» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «Моркинский ЦФКС»
А.Е. Алексеев
Приказ № 10
от «05» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ТЕННИС»**

ID программы: 6304
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 8-13 лет
Срок освоения программы: 1 года
Объем часов: 70 ч.
разработчики программы:
Веденеев Валентин Григорьевич, тренер - преподаватель.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цель и задачи программы.....	
1.3. Содержание программы.....	
1.4. Планируемые результаты.....	
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	
2.1. Учебный план.....	
2.2. Календарный учебный график.....	
2.3. Условия реализации программы.....	
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации аттестации.....	
2.5. Оценочные материалы.....	
2.6. Методические материалы.....	
2.7. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитании.....	
2. 8.Список использованной литературы.....	
Приложения.....	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

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 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 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.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по склонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных

этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат Программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 8 лет до 13 лет.

Срок освоения Программы:

Программа составлена на ознакомительном уровне и срок её реализации 1 год.

Формы обучения Программы: - форма организации образовательного процесса – очная;

Особенностями организации образовательного процесса являются:

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.

- состав группы постоянный;

- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");

- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");

- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;

- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Режим занятий: Продолжительность занятий составляет по 2 часа 1 раз в неделю. В группе количество детей составляет 10 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

1.3 Объем программы

Данная программа рассчитана 70 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

1.4 Содержание программы

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. (1 час)

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о развитии настольного тенниса. (1 час)

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 3. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. (1 час)

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 4. Общая физическая подготовка. (18 часов)

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. (18 часов)

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 6. Техническая подготовка. (18 часов)

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Подачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 7. Тактическая подготовка. (6 часов)

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 8. Игровая подготовка. (6 часов)

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 9. Контрольные упражнения.(1 час)

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

1.4. Планируемые результаты

На предметном уровне.

Должны знать:

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

Должны уметь:

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

Разовьют следующие личностные качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ Текущего контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1	-	Беседа. Опросы.
3	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1	-	Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
4	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
5	Специальная физическая подготовка.	18	2	16	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
6	Техническая подготовка.	18	2	18	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
7	Тактическая подготовка.	6	1	5	Наблюдение. Выполнение тактических умений. Текущий контроль.
8	Игровая подготовка	6	1	5	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
9	Контрольные упражнения	1	-	1	Тестирование. Выполнение обязательного

					минимума ПОДГОТОВКИ.
	Всего:	70	11	59	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель \ дней \ часов	Год обучения
1	05.09.2022	30.05.2023	2 раза в неделю	70 часов	1 год

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Беседа. Групповая Индивидуально-игровая.	1	Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Опросы. Наблюдение.
3	.		Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	1	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
6			Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений
8			Показ.		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание	Наблюдение.

			Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Выполнение упражнений на количество.
9			Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	1	Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10			Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.
11			Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
12			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная.	1	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у

			игровая.			стола.
15			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
17			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Выполнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20			Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
21			Показ.		Тема: Удар "Откидка" слева и справа.	Наблюдение.

			Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	1	Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Выполнение упражнений у стола на количество.
22			Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
23			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
24			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	1	Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25			Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
26			Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча ,"Поймай мяч".	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27			Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
28			Беседа		Беседа: "Краткие биологические сведения об	Опрос.

			Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.
29			Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
30			Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	1	Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.
31			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег, прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
32			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
33			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.

					Выполнение упражнения и движения с отскока.	
34			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
35			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
36			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
37			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
38			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
39			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений

			Игровая.			на столе.
40			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
41			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
42			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
43			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
44			Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	1	Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
45			Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	1	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
46			Показ. Групповая	1	Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног	Наблюдение. Выполнение

			Индивидуальная Имитация движений.		при ударах слева - справа.	движений у стола, упражнений на столе.
47			Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.
48			Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.
49			Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	1	Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Опрос. Наблюдение. Подсчет очков.
50			Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
51			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
52			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
53			Показ. Групповая	1	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады	Наблюдение. Выполнение

			Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	движений у стола и упражнений на столе.
54			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
55			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
56			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
57			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
58			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
59			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накато́м справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

60			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
61			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	1	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
62			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	1	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
63			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
64			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
65			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

66			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
67			Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	1	Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
68			Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
69			Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
70			Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	1	Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

2.3. Условия реализации программы:

1. Материально техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).
- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

Кадровое обеспечение

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Веденеев Валентин Григорьевич	Тренер-преподаватель МУ ДО «Центр физической культуры и спорта»	Высшее, профессиональная переподготовка

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной

деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.5. Оценочные материалы:

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Диагностический инструментарий

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (приложения 1,2,3).

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

2.6. Методические материалы.

Методы обучения:

1. в начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

Основные педагогические технологии:

- а) технология поддержки ребенка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- б) технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- в) здоровье - сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- г) информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- д) игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- е) технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- ж) интегрированный (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь).

Формы занятия.

беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

2.7. План воспитательной работы

Воспитательная работа направлена на формирование личности обучающихся. Успешность воспитания определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

На протяжении всего периода реализации программы тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального

стимулирования. Основные

воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских Собраний в учебных группах	Воспитательная	Октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
4	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды для плавания	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
5	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
6	Беседа с учащимися «Техника плавания»	Воспитательная, образовательная, познавательная	Ноябрь
7	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
8	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение учебного года
9	Организация видеоуроков с известными спортсменами, ветеранами спорта	Воспитательная(патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность,	В течение учебного года

		сила воли)	
10	Проведение эстафет, соревнований	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

2.8. Список литературы

Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 2007.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 2009

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Варганян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Тестовые задания
Теннисные умения

Протокол тестирования

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»-отбивание мяча от пола ракеткой (количество)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Протокол тестирования «ударов срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

Теннисные умения
Протокол тестирования «ударов накатом»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «подачи»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе
Теннисные умения
Тест «Школа мяча»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых)	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых)	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

Тест « Удар накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лега	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная)	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов)	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10)	до 4	5 - 6	7 -10

Тест « подача »

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для групп физкультурно-оздоровительного этапа
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-13 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Нормативы по общефизической подготовке
физкультурно – оздоровительная этапа

Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31
	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14

Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке
для группы физкультурно – оздоровительная этапа

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером).