

Управление образования и молодёжной политики
администрации городского округа город Бор
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 21.08.19 г.



Утверждено:
Директор ЦВР «Алиса»
Р.А.Виноградов
Приказ №406-0 от 03.09.19

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Настольный теннис»**

возраст детей: с 7 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Дубинин Олег Павлович
педагог дополнительного
образования
первой квалификационной
категории

г.о.г. Бор
2019г

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для детей возрастом от 7 лет и рассчитана на 2 года.

Направленность – по своему содержанию данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждений дополнительного образования детей, предназначена для ознакомительного изучения игрового спорта «Настольный теннис».

Нормативно-правовые документы, на основании которых строиться программа:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);

3. СанПиН 2.4.4.3172-14;

4. Указ Президента РФ "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства" (от 29 мая 2017 года № 240);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

6. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";

7. Приказ от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

8. Локальные акты ЦВР «Алиса»

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 актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой и имеет оздоровительный эффект.

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.

Цель программы — оздоровление и физическое развитие личности ребенка через приобщение его к занятиям популярным видом спорта — настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить игре в настольный теннис; научить различным приемами игры;
- ознакомить учащихся с историей игры в настольный теннис;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить детей с правилами проведения теннисных турниров и соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции и научить правильно выполнять комплекс упражнений.

2. Развивающие:

- развивать у учащихся координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- развивать и укреплять здоровье учащихся;
- развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей настольного тенниса, с правилами проведения соревнований по теннису.

3. Воспитательные:

- формировать потребность в активном образе жизни;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитывать стремление к достижению спортивных результатов.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Форма занятий: занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Форма занятий – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год)

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год)

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

срок реализации программы 2 года

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	214	4
2.	Модуль 2 года обучения	214	4
3.	Итого		
4.	Всего		часов

**Рабочая программа модуля 1 года обучения
(6 часов в неделю)**

ЗАДАЧИ:

- ✓ приобретение основ теоретических знаний о физкультуре и спорте ,в целом, и о настольном теннисе, в частности;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование стойкого интереса к занятиям;
- ✓ развитие физических способностей детей;
- ✓ развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- ✓ обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в настольный теннис;
- ✓ привитие навыков соревновательной деятельности;
- ✓ формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

№ № п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Теоретическая подготовка	5	5	-
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности. Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1	-
2	История развития настольного тенниса. Правила игры и соревнований.	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание, здоровье и гигиена	2	2	-
II	Общая физическая подготовка	68	9	59
1	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
2	Упражнения на выносливость	6	1	5
3	Упражнения на гибкость	6	1	5
4	Упражнения на ловкость	6	1	5
5	Упражнения на быстроту	6	1	5
6	Упражнения на координацию движений	6	1	5
7	Упражнения на развитие силовых качеств	6	1	5
8	Упражнения на развития прыгучести	6	1	5
9	Спортивные и подвижные игры	12	1	11
III	Специальная физическая подготовка	34	6	28
1	Прыжковые упражнения с предметами	12	1	11

2	Бег на короткие дистанции	2	1	1
3	Челночный бег	4	1	3
4	Бег с остановками	4	1	3
5	Упражнения с мячом	4	1	3
6	Имитационные упражнения	8	1	7
IV	Промежуточная аттестация	2	1	1
V	Техническая подготовка	48	5	43
1	Способы держания ракетки	4	1	3
2	Стойка и перемещения теннисиста	4	1	3
3	Подача	2	1	1
4	Удар-толчок слева	4	-	4
5	Чередование ударов слева и справа со сменной положением ног	2	-	2
6	Накат слева	16	1	15
7	Накат справа	16	1	15
VI	Тактическая подготовка	23	4	19
1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях.	4	1	3
2	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - выполнение подач разными ударами.	6	1	5
3	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.	13	2	11
VII	Игровая подготовка	22	2	20
1	Групповые игры	10	1	9
2	Игры на счет разученными ударами	12	1	10
VIII	Инструкторская и судейская практика	4	1	3
IX	Соревнования	8	-	8
1	Участие в соревнованиях на первенство в группе	8	-	8
X	Промежуточная аттестация по итогам освоения программы	2	1	1

Итого часов:	В течение года		
	216	34	182

Ожидаемые результаты:

В результате первого года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют правильно обращаться с ракеткой;
- ✓ знают историю настольного тенниса;
- ✓ знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- ✓ умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
- ✓ знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
- ✓ умеют подавать подачу накато
- ✓ умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- ✓ знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

Рабочая программа модуля 2 года обучения (6 часов в неделю)

ЗАДАЧИ:

- ✓ дальнейшее освоение основ теоретических знаний;
- ✓ дальнейшее укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ повышение общефизической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых и координационных способностей);
- ✓ совершенствование основных приёмов техники (накаты слева и справа, подача накато
- ✓ изучение срезки слева и справа;
- ✓ развитие навыков соревновательной деятельности по настольному теннису; начало соревновательной деятельности;
- ✓ способствовать формированию у детей коммуникативных навыков;
- ✓ сплочение детского коллектива через проведение воспитательно-досуговых мероприятий.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Теоретическая подготовка	6	6	-
1	Вводное занятие, инструктаж техники безопасности. Физкультура и спорт в России.	2	2	-

	Состояние и развитие настольного тенниса в России.			
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание, здоровье и гигиена	2	2	-
3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2	2	-
II	Общая физическая подготовка	44	3	41
1	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
2	Упражнения на выносливость	5	-	5
3	Упражнения на гибкость	4	-	4
4	Упражнения на ловкость	5	1	4
5	Упражнения на быстроту	5	-	5
6	Упражнения на координацию движений	5	-	5
7	Упражнения на развитие силовых качеств	5	1	4
8	Упражнения на развития прыгучести	3	-	3
9	Спортивные и подвижные игры	6	-	6
III	Специальная физическая подготовка	44	3	41
1	Прыжковые упражнения с предметами	8	1	7
2	Бег на короткие дистанции	4	-	4
3	Челночный бег	4	-	4
4	Бег с остановками	6	1	5
5	Упражнения с мячом	4	-	4
6	Имитационные упражнения	18	1	17
IV	Промежуточная аттестация	2	1	1
V	Техническая подготовка	54	7	47
1	Накат слева	8	1	7
2	Накат справа	8	1	7
3	Чередование накатов слева и справа в левый угол стола	10	1	9
4	Чередование накатов слева и справа в правый угол стола	10	1	9
5	Срезка слева	6	1	5
6	Срезка справа	6	1	5
7	Игра срезками слева и справа по всему столу	6	1	5
VI	Тактическая подготовка	26	3	23
1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попа-	10	1	9

	даний в серии: - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях.			
2	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - выполнение подач разными ударами.	6	1	5
3	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.	10	1	9
VII	Игровая подготовка	36	4	32
1	Групповые игры	22	2	20
2	Игры на счет разученными ударами	14	2	12
VIII	Инструкторская и судейская практика	4	1	3
IX	Соревнования	8	-	8
1	Участие в соревнованиях на первенство в группе	8	-	8
X	Промежуточная аттестация по итогам освоения программы	2	1	1
Итого часов:		В течение года		
		224	29	195

Ожидаемые результаты:

В результате второго года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют профессионально обращаться с ракеткой;
- ✓ знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- ✓ умеют играть накатами справа и слева;
- ✓ умеют подавать подачу накатом в заданную зону;
- ✓ знают технику выполнения срезки справа и слева;
- ✓ умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- ✓ знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и могут судить соревнования в роли судьи-счетчика.

Содержание программы

Модуль 1 года обучения

1. История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в городе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх.

1. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

3. Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Практическая работа.

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

1. Методика обучения

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

5. Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

1. Психологическая подготовка

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

1. Правила игры в настольный теннис

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

1. Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

1. Контрольные упражнения (нормативы)

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

1. Соревнования

Соревнования проводятся согласно командному плану.

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутриклубных, межклубных, городских, областных согласно командному плану.

1. **История развития настольного тенниса в России и в городе Лесном.**
Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх. Настольный теннис в городе, области, России.

1. **Правила игры в настольный теннис**

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

1. **Спортивный инвентарь и оборудование**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

1. **Общая физическая подготовка**

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

1. **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары: а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игровая тактика смешанных игр.

1. *Воспитательная работа*

Воспитание трудолюбия. Чувства товарищества, коллективизма, дисциплинированности и организованности, уважения к товарищам и к окружающим.

Практическая работа. Коллективные воспитательные мероприятия.

1. *Выполнение контрольных упражнений*

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

1. *Культурно-массовая работа*

Применение игры в настольный теннис в культурно-массовых мероприятиях.

Практическая работа. Участие в клубных вечерах, дискотеках, спортивных праздниках.

1. *Соревнования*

Соревнования проводятся согласно командному плану.

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутриклубных, межклубных, городских, областных согласно командному плану.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний - теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для пе-	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Наглядные пособия	

		дагога.			
2. Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи, ракетки на каждого обучающегося	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ракетки на каждого обучающегося	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ракетки на каждого обучающегося	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль
5. Tактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	Словесный; наглядный; практический; самостоятельный показ и подбор упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ракетки на каждого обучающегося	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль
6. Инструкторская и судейская подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; оборудование и инвентарь.	Протоколы соревнований, промежуточный, итоговый контроль

7. Контроль- ные испыта- ния	Фронтальная, индиви- дуально- фронтальная.	Практический; словесный;	Мячи, ракетки на каждого обучающего	Инвентарь, методические пособия;	Протоколы со- ревнований, помощь в судей- стве
---------------------------------------	---	-----------------------------	---	--	---

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в форме контрольных уроков, сдачи нормативов по ОФП и СФП.

Целью аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

									кий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3 – 6.2	5.6	7.6	7.5 – 6.4	5.8
			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	5.0	6.6	6.5 – 5.6	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8 – 10.3	9.9	11.7	11.3 – 10.6	10.2
			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
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115 – 135	155	90	110 – 130	150
			8	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130 -150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140 - 160	185	120	140 - 155	170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3 – 5	9	2	6 – 9	11
			8	1	3 – 5	7	2	6 – 9	12
			9	1	3 – 5	7	2	6 – 9	13
			10	2	4 - 6	8	3	7 - 10	14
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки)	7	1	2 – 3	4	2	4 – 6	12
			8	1	2 – 3	4	3	6 – 10	14
			9	1	3 – 4	5	3	7 – 11	16
			10	1	3 – 4	5	4	8 - 13	18

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе
модуль 1 года обучения**

№	Контрольные нормативы	Низкий	Средний	Высокий
1	Броски мяча об пол и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек.)	До 15	15 – 20	20 и более
2	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек.)	До 15	15 – 20	20 и более
3	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество за 30 сек.)	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
5	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной стороне ракетке (количество раз за 30 сек.)	До 20	20 – 40	40 и более

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

№	Контрольные нормативы		Низкий	Средний	Высокий
1	Удар справа	Имитация удара срезкой с места	До 2	3 – 5	5
2		Игра срезкой в паре (ребенок – ребенок)	До 5	5 – 8	8 и более
3	Удар слева	Имитация удара срезкой с места	До 5	6 – 10	11 – 15
4		Игра срезкой в паре (ребенок – ребенок)	До 5	5 - 8	8 и более
5	Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса педагога – 2 попытки		До 6	5 - 10	10 и более

Имитация удара срезкой оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе модуль 2 года обучения

№	Контрольные нормативы		Низкий	Средний	Высокий
1	Удар справа с лета	Имитация удара с места	До 2	3 – 5	5
2		Выполнение ударов накатом справа с наброса педагога (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) 2 попытки	До 4	5 – 6	7 - 10
3	Удар слева накатом	Имитация наката слева с места	До 2	3 - 5	5
4		Выполнение ударов накатом слева с наброса педагога (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) 2 попытки	До 4	5 - 6	7 - 10

Имитация удара накатом оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

№	Контрольные нормативы		Низкий	Средний	Высокий
1	Подача справа ладонной стороной ракетки	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	До 2	3 - 5	5
2		Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	До 4	5 – 6	7 – 10
3	Подача тыльной стороной ракетки	Имитация удара с места	До 2	3 – 5	5
4		Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	До 4	5 - 6	7 - 10

Имитация подачи оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Ю.И.Портных. Спортивные и подвижные игры. М., «Физкультура и спорт», 2006г
2. Л.Е.Любомирский, Ю.П.Байгулов, С.Н.Андреев. Методика физического воспитания школьников, М., «Просвещение», 2006 г.
3. А.М.Грасис. Родители – тренеры, партнеры, судьи. М., «Физкультура и спорт», 2007 г.

4. Настольный теннис (перевод с китайского под общ.ред. Сюй Яньшэна), М., «Физкультура и спорт», 2008 г.
5. Лян Чжохуэй и Фу Цифан «Настольный теннис2 (перевод с китайского), М., «Физкультура и спорт», 2006 год
6. Богущас М.В. Игруем в настольный теннис, М., «Просвещение», 2006г.
7. Беспалько В.П. Программированное обучение, М., «Высшая школа»,2006 г.
8. «Спортивные игры» под ред. Ковалева В.Д. М., «Просвещение», 2006 г.
9. «Настольный теннис», информационно-методический журнал N5, М., 2006 г.
10. «Настольный теннис», информационно-методический журнал N2, М., 2006 г.
11. Байкулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакует чемпион мира. – Спортивные игры, N3, 2009 г.
12. Байкулов Ю.П., Мостки к мастерству. – Спортивные игры, N4, 2006г.
13. Байкулов Ю.П., Проманин А.Н. Кто станет теннисистом – Спортивные игры, N6, 2007 г.
14. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 2009г.
15. Кудряшов Г.А. Чертежи на теннисном столе. – Спортивные игры, N8, 2006 г.
16. Рудик П.А. Психология. М., 2010 г.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.