**Комитет по образованию администрации Усманского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Оздоровительно-образовательный центр (спорта и туризма)**

**Усманского муниципального района центр Липецкой области»**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

МБУ ДО ООЦ (с и т) Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

Усманского муниципального района Усманского муниципального района

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Колотушкина

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**по настольному теннису «Олимпийские Надежды».**

*Возраст обучающихся:* 7- 13 лет

*Срок реализации:* 3 года

**Разработчик:**

Самохина М.Н.

педагог дополнительного образования

**г. Усмань**

**2019 год**

**Содержание:**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………3-9  
2. Учебный план ………………………………………………………………………..9-11

3. Содержание программы …………………………………………………………….11-17

4. Система контроля и зачетные требования…………………………………………17-24

5. Материально- техническое обеспечение…………………………………………...25

6. Список литературы ………………………………………………………………….26

7. Приложения №1 (рабочая программа - СОГ 3 года обучения)

8. Приложение № 2 (рабочая программа - СОГ 4 года обучения)

1. **Пояснительная записка**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские Надежды» составлена на основе следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013г.);
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04июля 2014. № 41;
* Утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730);
* Утверждения Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731);
* Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125);
* Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645);
* Устав МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Дополнительная Общеразвивающая программа «Олимпийские Надежды» (рассмотрена на педагогическом совете МБОУ ДО ООЦ (с и т), протокол № 5 от 15.07.2019 г., утверждена приказом директора № 41 от 15.07.2019 г.)
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т).

**1.1.Актуальность**

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 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 мобилизоваться 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Олимпийские Надежды», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Она позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

**1.2 Практическая значимость.**

Общеразвивающая программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана программа физкультурно- спортивной направленности, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**1.3.Направленность программы:**

* по содержанию - физкультурно-спортивная;
* по функциональному предназначению - учебно-познавательная;
* по форме организации - групповая, индивидуальная;
* по времени реализации - длительной подготовки (3 года).

***Программа направлена:***

* создание условий для развития ребенка;
* развитие мотивации к познанию и творчеству;
* обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
* приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
* профилактику асоциального поведения;
* интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
* укрепление психического и физического здоровья;
* взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.4 Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа**:

Программа физкультурно- спортивной направленности основывается на методических рекомендациях  Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., которые  рекомендуют для развития физических качеств использовать игровые упражнения с элементами спорта; для развития гибкости - игровые подражательные и акробатические упражнения.

В основу программы также легли рекомендации  Е.В. Вавиловой, М.А. Руновой по использованию подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей и др.,  а также проведение тренировочных занятий на отработку основных видов движений.

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств. Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки.

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

**1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих программ.**

Общеразвивающая программа разработана для детей, начинающих заниматься игрой в настольный теннис, и для тех, кто уже хорошо освоил основные приемы игры. Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, а юным спортсменам с хорошим уровнем игры занятия по программе помогут освоить новые сложные приемы и технические особенности, участие этих спортсменов в соревнованиях укрепит мастерство и высветит талантливого игрока на всех уровнях – от муниципального до всероссийского. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**1.6 Формы и методы педагогического взаимодействия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

Особенности обучения элементам по настольному теннису Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

**1.7 Новизна**

Программы заключается 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, обучая умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.8 Цели и задачи программы:**

**Целью программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

***Обучающие задачи:***

сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здоро­вого полноценного физического развития;

дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;

научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

***Развивающие задачи:***

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

***Воспитательные задачи:***

Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.

Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные каче­ства личности.

**1.9. Организационно-методические условия.**

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 3 года обучения. Возраст обучающихся 7-13 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и ТТП** |
| 1 | 7-8 | 20 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП |
| 2 | 9-10 | 20 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, ТТП |
| 3 | 11-13 | 20 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП |

**1.10. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234  (для одной группы) |
| ***Объем***  ***учебно-тренировочной***  ***нагрузки в неделю*** | Количество часов в неделю 6 ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. Часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся. |

**2. Учебный план**

**СОГ-1год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации контроля |
| Всего | Теория | | Практика |
| 1. | Теоретическая часть | 6 | | 6 | - | Опрос, тестирования |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 81 | | 3 | 78 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 35 | | 4 | 31 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 112 | | 6 | 106 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | | - | - | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | По календарю и плану работы Центра | | | | Тестирование, соревнования, промежуточная аттестация |
| **Итого** | | **234** | | **19** | **215** |  |

**СОГ-2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | Формы аттестации контроля |
| Всего | | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая часть | 6 | 6 | | | - | Опрос, тестирования |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 70 | 2 | | | 68 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 38 | 3 | | | 35 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 116 | 8 | | | 108 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | | | 3 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | По календарю и плану работы Центра | | | | | Тестирование, соревнования, промежуточная аттестация |
| **Итого** | | **234** | **20** | | | **214** |  |

**СОГ-3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | Формы аттестации контроля |
| Всего | | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая часть | 6 | 6 | | | - | Опрос, тестирования |
| 2. | Общая физическая подготовка; | 60 | 1 | | | 59 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка; | 40 | 2 | | | 38 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 120 | 8 | | | 112 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 1 | | | 7 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 6. | Приемные и переводные нормативы, участие в соревнованиях. | По календарю и плану работы Центра | | | | | Тестирование, соревнования, итоговая аттестация |
| **Итого** | | **234** | **18** | | | **216** |  |

**3. Содержание программы**

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с Физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

* Примерная тематика по теоретической подготовке
* Физическая культура и спорт в России
* Состояние и развитие настольного тенниса в России
* Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
* Влияние физических упражнений на организм спортсмена
* Гигиенические требования к занимающимся спортом
* Профилактика травматизма в спорте
* Общая характеристика спортивной подготовки
* Планирование и контроль подготовки
* Основы техники игры и техническая подготовка
* Основы тактике игры и тактическая подготовка
* Спортивные соревнования
* Установка на игру и разбор результатов игры.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Темы:**

* Физическая культура и спорт в России: Понятие «физическая культура». Физическая культура составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды по настольному теннису.
* Состояние и развитие настольного тенниса: История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.
* Гигиенические требования к занимающимся спортом Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**3.2.Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

**3.3.Специальная физическая подготовка**

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы - от простого к сложному, Для развития и контроля специальных физических качеств занимающихся в практике настольного тенниса применяются широкий комплекс упражнений. К наиболее эффективным можно отнести: Имитация ударов и перемещений, их сочетаний.

Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров-роботов) и с помощью тренера набрасывания большого количества мячей.

**3.4. Технико-тактическая подготовка**

***СОГ-1 года обучения***

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

-Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

-Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бе­гом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направле­ния бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

разучивание и имитация исходных для ударов основных пози­ций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;  
- свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, пристав­ленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серий­ные передвижения и удары;

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

имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

**Базовая тактика.**

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) 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) направлении;

выполнение подач разными ударами;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра на счет разученными ударами;

игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,  
«Круговая - с тренером» и другие.

***СОГ- 2 года обучения***

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение техничес­кой и элементарной тактической подготовки. Обучение технике оди­ночных элементов - главная задача.

**Базовая техника.**

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

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

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

Накат. По мячам и нижним ращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

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

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

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

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

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

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

***СОГ- 3 года обучения***

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

**Базовая техника.**

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть силь­ным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обра­тить внимание на использование ударов средней силы и момент при­ложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6 Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ- спин; подрезка +внезапный завершающий удар из средней и средне дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии, овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Том-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение накатом слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах удачного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующего ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11 Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники пере­движений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провес­ти двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после се­рии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; дву­сторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок+ удары накатом+ атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7 Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча+ контратака +завершающий удар.

**3.5.Инструкторская и судейская практика**

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8. Уметь руководить командой на соревнованиях.

9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник

самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**4.Система контроля и зачетные требования**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль-* это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация-* объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающий программы.

Основными формами контроля  являются:

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

**4.1.Требования к результатам реализации программы**

***1. В области теории и методики физической культуры и спорта:***

**Первый год обучения:**

-история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

**Второй год обучения :**

-история развития избранного вида спорта;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы спортивной подготовки;

-гигиенические знания, умения и навыки;

**Третий год обучения:**

- основы спортивного питания;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- овладение основами технике и тактике в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

***2. В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***3. В области технико-тактической подготовки:***

**Первый год обучения:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет.

**Второй год обучения:**

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;

- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;

- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество».

**Третий год обучения:**

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой.

***4.В области инструкторской и судейской практики:***

В течение всего периода обучения привлекаются учащиеся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

**Второй год обучения:**

* Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
* Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
* Уметь составить и провести разминку в группе.

**Третий год обучения:**

* Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
* Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
* Уметь руководить командой на соревнованиях;
* Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
* Уметь вести протоколы игры и соревнований.

**Критерии оценки уровня общей физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Мальчики 6-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 6,3-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5-8,0 |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,0 | 7,1-7,6 |
| 9 лет | 5,8-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,2 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0 |

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Девочки 6-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 6,3-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5-8,0 |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,1 | 7,2-7,8 |
| 9 лет | 5,8-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,5 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0 |

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет**

**на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 9,1-9,6 | 9,7-10,7 | 10,8-11,5 |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 11.0-11,2 |
| 13 лет | 8,7-9,2 | 9,3-10,1 | 10,2-11,0 |

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

**на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет**

**на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | Без учета времени |  |  |
| 7 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,18 | 1,19-1,25 |
| 8 лет | 0,57-1,04 | 1,05-1,18 | 1,19-1,23 |
| 9 лет | 0,53-1,02 | 1,03-1,12 | 1,13-1,20 |
| 10 лет | 0,54-1,00 | 1,01-1,09 | 1,10-1,28 |
| 11 лет | 1,41-1,45 | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
| 13 лет | 1,37-1,44 | 1,45-1,55 | 1,56-2,03 |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-15 лет**

**и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | Без учета времени |  |  |
| 7 лет | 1,08-1,11 | 1,12-1,29 | 1,30-1,34 |
| 8 лет | 0,59-1,03 | 1,04-1,15 | 1,16-1,25 |
| 9 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,14 | 1,15-1,20 |
| 10 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,11 | 1,12-1,25 |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
| 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 | 1,09-1,14 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 11 и менее | 11,3-10,5 | 11,5 и выше |
| 7 лет | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и выше |
| 8 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 9 лет | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 |
| 10 лет | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 11,2 и менее | 11,3-11,7 | 11,9 и более |
| 7 лет | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| 8 лет | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| 9 лет | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| 10 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1 | 10,0 |
| 13 лет | 8,7 | 9,5-9,0 | 10,0 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 1100 и более | 730-900 | 700 и менее |
| 8 лет | 1150 | 800-950 | 750 |
| 9 лет | 1200 | 850-1000 | 800 |
| 10 лет | 1250 | 900-1050 | 850 |
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| 13 лет | 1400 | 1150-1250 | 1000 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 900 и более | 600-800 | 500 и менее |
| 8 лет | 950 | 650-850 | 550 |
| 9 лет | 1000 | 700-900 | 600 |
| 10 лет | 1050 | 750-950 | 650 |
| 11 лет | 1100 и выше | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150 | 900-1050 | 750 |
| 13 лет | 1200 | 950-1100 | 800 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 123-139 | 106-122 | 87-105 |
| 7 лет | 140-165 | 115-139 | 89-114 |
| 8 лет | 154-170 | 131-153 | 98-130 |
| 9 лет | 157-176 | 143-156 | 124-142 |
| 10 лет | 165-184 | 146-165 | 126-146 |
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
| 13 лет | 192-211 | 171-191 | 141-170 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 110-120 | 105-117 | 85-100 |
| 7 лет | 123-149 | 106-122 | 87-105 |
| 8 лет | 129-155 | 120-128 | 93-120 |
| 9 лет | 139-159 | 128-138 | 106-127 |
| 10 лет | 149-162 | 132-148 | 108-131 |
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
| 13 лет | 170-193 | 153-169 | 129-152 |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 -7 лет | 241-320 | 176-240 | 80-175 |
| 8 лет | 244-324 | 189-243 | 108-188 |
| 9 лет | 250-329 | 196-249 | 117-195 |
| 10 лет | 321-415 | 257-320 | 163-256 |
| 11 лет | 349-431 | 293-348 | 211-292 |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
| 13 лет | 435-515 | 380-434 | 299-379 |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 221-307 | 160-220 | 70-161 |
| 8 лет | 217-282 | 172-216 | 106-171 |
| 9 лет | 235-312 | 182-234 | 104-181 |
| 10 лет | 297-391 | 233-296 | 139-232 |
| 11 лет | 334-422 | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |
| 13 лет | 443-585 | 347-442 | 205-346 |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 8 и более | 2-5 | 1 и менее |
| 8 лет | 7,5 | 3-5 | 1 |
| 9 лет | 7,5 | 3-5 | 1 |
| 10 лет | 8,5 | 4-6 | 2 |
| 11 лет | 10 и выше | 6-8 | 2 и ниже |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |
| 13 лет | 9 | 5-7 | 2 |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 11 и более | 4-9 | 2 и менее |
| 8 лет | 12 | 6-9 | 2 |
| 9 лет | 13 | 6-9 | 2 |
| 10 лет | 14 | 7-10 | 3 |
| 11 лет | 15 и выше | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16 | 9-11 | 5 |
| 13 лет | 18 | 10-12 | 6 |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 6-8 | 2-5 | 0-1 |
| 8 лет | 6-8 | 3-5 | 1-2 |
| 9 лет | 7-9 | 4-6 | 2-3 |
| 10 лет | 9-10 | 6-8 | 2-4 |
| 11 лет | 10-12 | 6-9 | 2-5 |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |
| 13 лет | 11-13 | 7-10 | 3-6 |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) –**

**девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет |  |  |  |
| 7 лет | 10-13 | 5-9 | 1-4 |
| 8 лет | 12-16 | 6-11 | 2-5 |
| 9 лет | 14-18 | 8-13 | 3-7 |
| 10 лет | 15-20 | 9-14 | 5-8 |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |

**Критерии оценки уровня технико- тактической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Оценка** | **Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки (раз) за 1 мин.** | **Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки (раз) за 1 мин** | **Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин.** | **Откидка слева по диагонали (раз) (3 попытки)** |
| 7-8 | Выполнено | 20 раз без ошибок | 20 раз без ошибок | 15 и более | 20 и более без ошибок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Оценка** | **Перенос мяча за 1 мин.** | **Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.** | **Подрезка справа/слева (раз) за 1 мин.** | **Сочетание наката справа и слева в левый угол (раз) за 1 мин.** | **Сочетание наката справа и слева в правый угол (раз) за 1 мин.** | **Подача накатом налево/ направо из 10 раз** |
| 9-10 | выполнено | В 20 и более | 25 и более | 25 и более | 20 и более | 20 и более | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Оценка** | **Перенос мяча за 1 мин.** | **Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.** | **Подрезка справа/слева (раз) за 1 мин.** | **Сочетание наката справа и слева в левый угол (раз) за 1 мин.** | **Сочетание наката справа и слева в правый угол (раз) за 1 мин.** | **Подача накатом налево/ направо из 10 раз** |
| 11-13 | Выполнено | 20 и более | 25 и более | 25 и более | 20 и более | 20 и более | 9 |

**5.Материальнро-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица |
|
|
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на занимающегося |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на занимающегося |
| 3 | Кроссовки спортивные | пар | на занимающегося |
| 4 | Спортивные брюки | пар | на занимающегося |
| 5 | Футболка | штук | на занимающегося |
| 6 | Шорты | пар | на занимающегося |

**6.Информационно - методическое обеспечение**

Литература для педагога:

Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.

Гогунов Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.

Марущак *В.В*. Спортивные игры. – М. Военное издательство, 1985.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей "Настольный теннис", [Петрова Л.В.](http://festival.1september.ru/authors/210-097-112), [Шевчук С.В.](http://festival.1september.ru/authors/223-024-341)

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 1982.

Настольный теннис (Азбука спорта),издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 1985.

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 1980.

Богушас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 1987.

Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 1970.

Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2002.

Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2002.

Литература, рекомендуемая для учащихся и родителей по данной программе:

Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.