

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «31» мая 2022 г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «31» мая 2022 г. № 150

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МДОБУ «Детский сад №15
«Вишенка»



/С.А. Гордина /
2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МДОБУ «Детский сад
№16 «Ромашка»



/А.В. Марчишина /
«31» мая 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:
тренеры-преподаватели
Андреева Оксана Алексеевна
Ефимова Марина Владимировна
заместитель директора по методической работе
Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому
взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
- 2022 год

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Учебно-тематическое планирование | 10 |
| 2. Организационно-педагогические условия реализации программы | 20 |
| 3. Планируемые результаты освоения программы | 25 |
| 4. Система оценки результатов освоения программы | 28 |
| 5. Воспитательная работа | 29 |
| 6. Приложение 1 Календарный учебный график | 34 |
| 7. Приложение 2 Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы | 35 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, содержащими нормы, регулирующие порядок обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся 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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренера – преподавателя по настольному теннису.

Вместе с тем настольный теннис прекрасно развивает логику (здесь надо оценивать позицию, просчитывать варианты) и своеобразное интуитивное мышление (на подсознательном уровне) со всевозможными оценками, ассоциациями, эмоциональными компонентами и так далее. Это и понятно, так как человеческое мышление, а тем более умственная борьба, никогда не бывают изолированными от других проявлений психики, прежде всего от эмоций и чувств. Как следствие, игровые задания на теннисном материале могут служить надежным средством для обнаружения и коррекции различных нарушений в интеллектуальной и эмоционально-волевой сферах личности у детей и подростков.

Кроме того, настольный теннис в отличие от строго регламентированных упражнений всегда связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Эта игра совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции: как простой — непосредственной — реакции на удар партнёра, так и сложной реакции прогнозирования. Более того, настольный теннис позволяет развивать и совершенствовать такие физические качества человека, как ловкость, скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость и координацию движений.

Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объём и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся игровой обстановке.

Настольный теннис не создает больших нагрузок на опорно-двигательный аппарат, так как в процессе игры возможно использование различного рода приспособлений.

В отличие от строго регламентированных упражнений настольный теннис всегда связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующую возникновению утомления.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность

людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в

зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

-удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

-содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

-выявить способных детей к занятиям настольным теннисом;

-создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

-способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;

-привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-содействовать развития физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 5 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Особенностью реализации программы для детей от 5 лет, являются возрастные особенности детей этого возраста. В игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Шестой год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка. В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; в старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений. На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными, управляемыми. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений.

Программа помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение, разумный риск, умение оценивать свое состояние и состояние партнера, формирует определенные

черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни.

Упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и подростков, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в настольном теннисе

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в настольном теннисе |
|------------------------------------|---|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость и гибкость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и

языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

Программа разработана и утверждена с МДОБУ «Детский сад №15 «Вишенка», МДОБУ «Детский сад №16 «Ромашка».

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы рассчитано на 42 недели-168 часов (таблица 1.1.) и на 36 недель-144 часа (таблица 1.2.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 168 часов

| № | Раздел подготовки | Количество часов |
|------------------------|--|------------------|
| | | 4 часа в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка | |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 19 |
| 2. | Практическая подготовка | |
| 2.1. | Общая и специальная физическая подготовка | 48 |
| 2.2. | Избранный вид спорта | 80 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 19 |
| 3. | Промежуточная аттестация | 2 |
| Общее количество часов | | 168 |

Таблица 1.2. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

| № | Раздел подготовки | Количество часов |
|------------------------|--|------------------|
| | | 4 часа в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка | |
| 1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 17 |
| 2. | Практическая подготовка | |
| 2.1. | Общая и специальная физическая подготовка | 43 |
| 2.2. | Избранный вид спорта | 65 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 17 |
| 3. | Промежуточная аттестация | 2 |
| Общее количество часов | | 144 |

План график распределения программного материала на 2022 – 2023 учебный год, рассчитан на 42 недели -168 часов (таблица 1.3.).

Таблица 1.3.- План график распределения программного материала на 168 часов

| Раздел подготовки | всего количество часов (4 часа в неделю) | количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Общая и специальная физическая подготовка | 48 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| 2.2. Избранный вид спорта | 80 | 10 | 7 | 6 | 9 | 3 | 7 | 9 | 8 | 10 | 9 | 2 | - |
| 2.3. Развитие творческого мышления | 19 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 3. Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Общее количество часов | 168 | 18 | 16 | 16 | 18 | 12 | 16 | 18 | 16 | 18 | 18 | 2 | - |

План график распределения программного материала на 2022 – 2023 учебный год, рассчитан на 36 недель -144 часов (таблица 1.4.).

Таблица 1.4.- План график распределения программного материала на 144 часа

| Раздел подготовки | всего количество часов (4 часа в неделю) | количество часов по месяцам | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта | 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 2. Практическая подготовка | | | | | | | | | | |
| 2.1. Общая и специальная физическая подготовка | 43 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| 2.2. Избранный вид спорта | 65 | 9 | 8 | 7 | 9 | 3 | 6 | 9 | 8 | 6 |
| 2.3. Развитие творческого мышления | 17 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 3.Промежуточная аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Общее количество часов | 144 | 18 | 17 | 16 | 18 | 12 | 15 | 18 | 17 | 13 |

Промежуточная аттестации учащихся, проводится в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.5.).

Таблица 1.5.-Темы занятий по теоретической подготовке

| № | Наименование темы |
|-----|---|
| 1. | Вид спорта – настольный теннис. |
| 2. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль. |
| 4. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |
| 5. | Дистанционное обучение. |
| 6. | Здоровьесберегающие формы и технологии. |
| 7. | Наставничество. |
| 8. | Основы техники и тактики в настольном теннисе. |
| 9. | Правила игры в настольный теннис. |
| 10. | Проектно-исследовательская деятельность. |
| 11. | Строение и функции организма человека. |
| 12. | Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. |
| 13. | Физическая культура и спорт. |
| 14. | Функциональная грамотность. |

Вид спорта – настольный теннис.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения игроков настольного тенниса России на мировой арене. Спортивные сооружения

для занятий настольным теннисом. Влияние занятий настольным теннисом на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению,

инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники и тактики в настольном теннисе.

Основные сведения о технике игры и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в настольный теннис.

Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча.

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которых постепенно изменяется;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом периодов полового созревания организма и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры, игру в настольный теннис.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка направлена на:

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

Общая физическая подготовка, является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков, поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств

игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка, включает в себя имитацию в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов. Имитация перемещений с ударами. Игра на тренажёре.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения с отягощениями.

Избранный вид спорта

Основными направлениями настольного тенниса является:

- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощённым правилам, и эстафетами.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определённым способом. Важно уделять внимание правильной работе ног.

Тактическая подготовка включает в себя обучение основам тактики одиночной и парных игр, обучение умению видеть основные недостатки в игре противника, а также овладению анализом игр.

Прежде чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на:

-подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;

-развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;

-обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;

-развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;

-подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

2. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.

3. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие».

4. Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка, скидка.

6. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, накат, подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением: накат, топ –спин .

Тактическая подготовка, включает в себя:

Техника нападения.

Техники передвижения: бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ), шаги (одношажный, приставной, скрестный), прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую), рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи: подброс мяча, траектория и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач, формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении: накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, срезка, подрезка.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдаётся игровым

соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных игроков настольного тенниса в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Развитие творческого мышления

Основными направлениями в области развития творческого мышления, является:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия учащихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое

упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д..

Для развития креативности детей тренеру-преподавателю необходимо соблюдать некоторые правила:

- учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

- не сдерживать инициативы детей;

- не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;

- не спешить с вынесением оценочных суждений.

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

| Форма обучения | Количество часов в год | Количество недель в год | Продолжительность одного занятия |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|---|
| очная, очно - заочная | 144 часа | 36 недель | 30 минут (дошкольники) 45 минут – учащиеся до 8 лет 45 или 90 минут - учащиеся от 8 до 17 лет |
| очная, очно - заочная | 168 часов | 42 недели | 45 минут – учащиеся до 8 лет 45 или 90 минут - учащиеся от 8 до 17 лет |

Формы занятий, разделяются на урочную и внеурочную деятельность (таблица 2.2.):

Таблица 2.2. – Формы занятий

| урочная | внеурочная |
|---|---|
| 1. Учебно-тренировочные занятия: - теоретические; - практические. | 1. Соревнования и спортивные мероприятия. 2. Просмотр соревнований. 3. Домашнее задание. 4. Самостоятельные занятия. |

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение- взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов настольного тенниса, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики настольного тенниса, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Формы организации учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими учащимися;

- участие в соревнованиях и иных спортивно-массовых мероприятиях;

- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.3.).

Таблица 2.3.- Особенности формирования групп

| Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 30 минут дошкольники) (1 час - 45 минут, учащиеся до 8 лет - 1 час) |
|--|--|---|---|---|
| 10 | 15 - 20 | 30 | 4 | 1-2 |

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.4., 2.5., 2.6.).

Таблица 2.4. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| наименование | количество |
|--------------------------------|------------|
| теннисные сетки | 6 |
| теннисные ракетки | 30 |
| секундомер электронный | 2 |
| набивные мячи | 5 |
| гимнастические палки | 7 |
| обручи, кегли, кубики | 10 |
| мячики для настольного тенниса | 100 |
| столы теннисные | 6 |
| скакалки | 15 |
| рулетка | 1 |
| теннисные мячи | 10 |
| футбольные мячи | 2 |
| баскетбольные мячи | 2 |
| волейбольные мячи | 2 |
| лестница координации | 2 |

Таблица 2.5. - Перечень технических средств обучения

| наименование технических средств обучения | количество |
|---|------------|
| велотренажёр Фора-вектор | 2 |
| робот – автомат | 1 |
| ноутбук | 1 |

Таблица 2.6. -Перечень учебно-методических материалов

| Наименование учебно - методических материалов |
|--|
| http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал |
| http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал |
| http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации |
| http://ttfr.ru/ Федерация настольного тенниса России |
| http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации |
| http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет |
| http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» |
| https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России |
| https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации |
| https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России |

| |
|--|
| https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа |
| https://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» |
| Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1979г.-192 с. |
| Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации. 2021 – 41 с. |
| Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979г.-160 с. |
| Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989г.-47 с. |
| Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006г.-528 с. |
| Барчукова Г.В., В.А.Воробьев, О.В.Матыцин Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М., Советский спорт: 2004 г. – 144 с. |
| Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с |
| Богушас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвещение», 1987г.-128 с. |
| Бойченко Т.Н. Давай играть! День за днём.- М.: Бином детства 2019 г. 32с. |
| Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А., Чернышева А.В., Чернова Н.А., Ефремов Д.А., Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию, 2021 – 92 с. |
| Вартанян М.М. Настольный теннис от познания к пониманию –Магнитогорск. 2018 г- 239 с |
| Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев, 1973г.-96 с. |
| Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с. |
| Жданов В., Ю. Жданов, Ю. Ниладанова «Настольный теннис обучение за 5 шагов» 2015 г М. 267с |
| Команов В.В. Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие Москва, 2017 г.-224 с. |
| Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979г.-160 с |
| Кузин О.П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство –учебно-практическое пособие.- Нижневартовск: НВГУ, 2019г. -236 с. |
| Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005г. -63 с. |
| Максим Шмырев. Первая нескучная книга по настольному теннису. Прощу к столу! – М-2020г, 220 с. |
| Материалы 14 региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». Санкт-Петербург ГАОУ ДПО «ЛОИРО» 2017 г. |
| Настольный теннис .Правила соревнований .М.Физкультура и спорт.2015г-211с |
| Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис.- Лань, 2020 г.,40 с. |
| Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. –М.: Феникс 2015.-156с. |
| Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с. |
| Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с. |
| Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с. |
| Правила вида спорта «Настольный теннис».- М. 2019 г., 112 с. |
| Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986. 59 с |
| Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с. |
| Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989. -75 с |
| Серова.Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Учебное пособие. Издательство Спорт, 2016 г-96 с |

| |
|---|
| Сладкова Н.А., Борисовская С.А., Гаврилова Т.М., Денисова О.Д., Лянной М.О. Типовая программа по настольному теннису (для организаций занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) Государственный комитет Российской Федерации М. 2001 г. 48 с. |
| Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. Ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009. -73с |
| Уточкин А., Жданов В., Жданов И. «Современный настольный теннис. Удары. Тренировки. Стратегии.-2018 г. 190 с. |
| Фоменко .Б И.Теннис.Справочник/Б.И Фоменко-М.ФК и С,2014г-136с. |
| Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005г- 80 с |
| Фурманов А.Г., Методика преподавания подвижных игр, 2020 – 50 с. |
| Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005г-272 с |
| Шашкова А.А. «Организация мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» М. 2018.- 91с |
| Шлягер В., Г.Бернд. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира.2016г-176 с |

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила игры в настольный теннис;

Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по настольному теннису.

Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить специальную разминку для занимающихся настольным теннисом;

Овладеют начальными основами техники и тактики игры настольный теннис;

Овладеют основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции, ловкость; концентрацию внимания, гибкость, силу мышц ног и рук, оперативное мышление.

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

Особенности овладения умениями и навыками учащимися 5-6 лет:

- 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;

- правильным перемещениям (скользящие шаги, выпады, одношашный шаг, двушажный шаг, скрестные шаги.) и имитацией работы ног и ударов рукой справа и слева;

- правильным хватом ракетки и стойке теннисиста;
- ознакомятся с подвижными играми и элементами настольного тенниса;
- научатся сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- разовьют двигательные способности и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах;
- сформируют умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработают четкие координированные движения в соревновательной деятельности (эстафеты, подвижные игры.)

Особенности овладения умениями и навыками учащимися 7-18 лет:

- 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 технику исполнения и 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;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- 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»;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение

родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия, консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников, участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует

отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста около 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле над использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов,

медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутри объектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 42 недели (при 168 часах) и 36 недель (при 144 часах).

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут, дошкольники 30 минут), учащиеся до 8 лет занимаются 4 раза в неделю по 1 часу.

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2022 года по 10 января 2023 года;

- с 01 июня 2023 года по 31 августа 2023 года (при 36 учебных неделях);

- с 03 июля 2023 года по 31 августа 2023 года (при 42 учебных неделях).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2022 года - День народного Единства

1-8 января 2023 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2023 года - День защитника Отечества

8 марта 2023 года - Международный женский день

1 мая 2023 года - Праздник весны и труда

9 мая 2023 года - День Победы

12 июня 2023 года - День России

Промежуточная аттестация – май 2023 года при 144 часах, июнь 2023 года при 168 часах.

Окончание учебного года 31 августа 2023 года

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 31 августа 2022 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19 (зал №3);

- согласно договоров сетевой формы реализации программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены в нормативах испытаний (тестов) (таблица 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5.)

Таблица 4.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 6 до 8 лет

| № | Испытания (тесты) | нормативы | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Технико-тактическая программа* | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

* Технико-тактическая программа: Стойки теннисиста. Упражнения с ракеткой и мячом (жонглирование мяча, набивание мяча о ракетку). Упражнения на освоение техники передвижений. Хватка ракетки. Упражнения на освоение техники ударов (накат справа и слева, сочетание накатов справа и слева). Упражнения на освоение техники подач (подачи без вращения справа и слева). Атакующие и защитные удары.

Таблица 4.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 9 до 10 лет

| № | Испытания (тесты) | нормативы | | | | | |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Бег 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| | или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 3. | Бег на 1 км (мин. с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 5. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г(м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Кросс на 2 км. по пересечённой местности | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Технико-тактическая программа* | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

* Технико-тактическая программа: Стойки теннисиста. Упражнения с ракеткой и мячом. Упражнения на освоение техники передвижений. Хватка ракетки. Упражнения на освоение техники ударов (накат справа и слева, сочетание накатов справа и слева, подрезки и топ-спин справа). Упражнения на освоение техники подач (подачи с нижним вращением, боковым справа и слева). Атакующие и защитные удары.

Таблица 4.3. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 11 до 12 лет

| № | Испытания (тесты) | нормативы | | | | | |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Бег 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| | или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 3. | Бег на 1,5 км (мин. с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.17 |
| | или бег на 2 км (мин. с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 5. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г(м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Кросс на 3 км. по пересечённой местности | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Технико-тактическая программа* | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

* Технико-тактическая программа: Стойки теннисиста. Упражнения с ракеткой и мячом. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов (накат справа и слева, сочетание накатов справа и слева, подрезки справа и слева и топ-спин справа). Упражнения на освоение техники подачи (подачи с нижним вращением, боковым с нижнее – боковым вращением). Сочетание атакующих и защитных ударов.

Таблица 4.4. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 13 до 15 лет

| № | Испытания (тесты) | нормативы | | | | | |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 3. | Бег на 2 км (мин. с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| | или бег на 3 км (мин. с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | - | - | - |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 5. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 9. | Кросс на 3 км. по пересечённой местности | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Технико-тактическая программа* | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

* Технико-тактическая программа: Стойки теннисиста. Упражнения с ракеткой и мячом. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов (накат справа и слева, сочетание накатов справа и слева, подрезки и срезки справа и слева, топ-спин справа, подставки). Упражнения на освоение техники подач (подачи с нижним вращением боковым, с нижнее – боковым вращением). Сочетание атакующих и защитных ударов.

Таблица 4.5. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 17 лет

| № | Испытания (тесты) | нормативы | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Бег 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| | или бег 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2. | Челночный бег 3x10 м (мин. с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 3. | Бег на 2 км (мин. с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| | Бег на 3 км (мин. с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи–см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 1 минуту) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Кросс на 3 км. по пересечённой местности | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| | Кросс на 5 км. по пересечённой местности | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 9. | Технико-тактическая программа* | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

* Технико-тактическая программа: Стойки теннисиста. Упражнения с ракеткой и мячом. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов (накат справа и слева, сочетание накатов справа и слева, подрезки, срезки, скидки справа и слева, топ-спин справа, блоки справа и слева). Упражнения на освоение техники подач (подачи с нижним вращением, боковым, с нижнее –боковым вращением справа и слева). Сочетание атакующих и защитных ударов.

В данном документе
пронумеровано и пронумеровано
39 (тридцать девять) _____
Директор А.А. Еремеев/



