

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 15 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ «ЦО №1»

Делидова Е. С.

Приказ № 172 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Пинг-понг"**

Возраст обучающихся: 7 - 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Искакин Денис Дмитриевич,
учитель физической культуры

г. Нижний Тагил, 2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пинг понг» носит **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в современном мире существенно возрастает социальное значение физической культуры и спорта. При решении важнейшей стратегической задачи, определенной воспитательной политикой современной образовательной системы, по сохранению и укреплению физического и эмоционального (психического) здоровья детей и подростков, воспитанию у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, привитию привычки регулярной двигательной активности и профилактики гиподинамии и асоциального поведения выбор настольного тенниса обусловлен доступностью данного вида спорта (простые правила, недорогой инвентарь, минимальные требования к оборудованию места) и его популярностью среди детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют такие личностные качества, как коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, ее зрелищность, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих высокий эмоциональный подъем, что способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет развивать эмоциональную устойчивость детей и подростков, расширять их информированность в области оздоровления и развития организма. Данная программа составлена на основе типовой программы для учебно-тренировочной работы в школах настольного тенниса и адаптирована для работы в учреждении дополнительного образования детей, в объединении «Пинг понг».

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

1.2. Адресат Программы

Программа предназначена для детей с устойчивой мотивацией к спорту, с 7-8 лет. Условия приема детей – без предварительного отбора.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей.

1 год обучения – 68 часов

Наполняемость учебной группы – 10 человек

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Программа соответствует потребностям детей и их родителей, так как ориентирована на разный уровень подготовленности обучающихся. Занятия организованы в одной группе занимаются – 10 человек. Группа формируются как по возрасту, так и разновозрастные. Состав группы постоянный. Академические занятия (теоретические и практические). На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальные, соревновательные, командные формы.

1.5. Форма обучения

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

1. Основными формами работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятия.

2. Групповые **теоретические занятия** проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований, изучение учебных кино и видео записей. Учащимся первого года обучения теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

3. Использование в занятиях широкого комплекса общеразвивающих упражнений, разнообразных упражнений по **общефизической и специальной**

физической подготовке, проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном, подвижных игр, эстафет, изучение основ техники и тактики настольного тенниса и поддержанием интереса к занятиям. Ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, педагог должен постоянно поправлять ошибки занимающихся. **Занятия по технической подготовке** - это практические занятия по усвоению и применению технических приемов игры- хватка ракетки, стойка имитация ударов по частям и в целом

4. Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. 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.

5. **Контрольные упражнения:** в начале и в конце учебного года помогают педагогу проверить усвоение программы и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Занимающиеся спортсмены в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях, а также участвуют в тестировании по физической подготовке, согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

6. **Соревновательная практика**, которая подводит итоги работы детского объединения за учебный год на районном, городском, областном и региональном уровнях.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально – групповая форма обучения. Форма обучения: очная.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.6. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

1.7. Цель и задачи Программы

Цель программы: обучение детей основам настольного тенниса, приобщение к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту, воспитание гармоничной нравственной личности.

Задачи программы:

Обучающие: связаны с овладением детьми основами настольного тенниса

- знакомство с историей развития настольного тенниса в мире и в России;
- овладение теоретическими знаниями и навыками в игре по настольному теннису;
- овладение техническими приемами в игре по настольному теннису.

Развивающие: связаны с совершенствованием общих способностей детей и приобретением умений и навыков, обеспечивающих освоение содержания программы:

- развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – силы воли, выносливости, быстроты, скорости игры;
- развитие координации, ловкости, гибкости;
- укрепления здоровья на основе физической и технической подготовки;
- развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе (адекватно оценивать свои достижения и достижения других детей, оказание помощи, разрешение конфликтных ситуаций).

Воспитательные: (связаны с развитием личностных качеств, содействующих освоению содержания программы: выражаются через отношения детей к другим людям, самим себе):

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование уважительного отношения к соперникам и воспитанникам детского объединения;
- воспитание любви к своей Родине, своей стране, своему городу;
- воспитание у детей психологии «победитель».
-

○ **Учебный план Программы**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации / контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Анкетирование, опрос.
1.1	Вводное занятие. Правила в учебно-тренировочном процессе. Вводный инструктаж.	1	1	-	
1.2	История развития настольного тенниса	1	1	-	
1.3	Краткие сведения о значении физкультуры и спорта для развития	1	1	-	

	и здоровья человека				
1.4	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1	1	-	
1.5	Гигиена, режим дня	1	1	-	
1.6	Правила содержания теннисного инвентаря	1	1	-	
1.7	Простейшие приспособления для тренировок	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	15	-	15	Контрольн ые нормативы
2.1	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, двигательнo-координационных способностей	5		5	
2.2	Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	-	5	
2.3	Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боков вправо-влево. Бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров.	5	-	5	
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Контрольн ые нормативы
4	Техническая подготовка	24		24	Контрольн ые нормативы
4.1	Упражнения с мячом и ракеткой	2		2	
4.2	Имитация передвижений	2	-	2	
4.3	Имитация ударов	2	-	2	
4.4	Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола	2	-	2	
4.5	Игра ударами на столе по элементам	2	-	2	
4.6	Свободная игра ударами на столе	2		2	
4.7	Групповые игры на столе с передвижением	4		4	
4.8	Игра на счет разученными ударами	4		4	
4.9	Контрольные упражнения по физической и технической подготовке	4		4	

5	Соревновательная практика	6		6	соревнования
6	Контрольные нормативы	4	-	4	Контрольные нормативы
7	Организация и проведение досуговых, общеразвивающих мероприятий	6		6	
	Итого:	68	7	61	

Содержание модуля

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила техники безопасности в учебно-тренировочном процессе.

Техника безопасности по ГО и ЧС, пожарная безопасность, правила дорожного движения.

Тема 1.2. История развития настольного тенниса.

История развития настольного тенниса за рубежом и в России, успехи российских спортсменов.

Тема 1.3. Краткие сведения о значении физкультуры и спорте для развития и здоровья человека.

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всесторонне развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Тема 1.4. Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Тема 1.5. Гигиена, режим дня.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом, закаливание, врачебный контроль.

Тема 1.6. Правила содержания теннисного инвентаря.

Правильный подбор теннисного инвентаря, наклейка накладок на ракетку, правильный ремонт сетки для настольного тенниса и ракеток.

Тема 1.7. Простейшие приспособления для тренировок.

Гимнастические скамейки, скакалки, теннисный стол с поднимающимися столешницами.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, двигательльно-координационных способностей.

Вращение в лучезапястных, локтевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращение туловища в различных направлениях.

Тема 2.2. Подвижные игры с мячом (футбол, баскетбол, стритбол) и без мяча.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боков вправо-влево. Бег на короткие дистанции на время — 20 метров, 30 метров.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка важна для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и силовые качества). Для этого применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание). Прыжки боком в движении через гимнастическую скамейку. Приседания. Попадание колец точно в цель.

Раздел 4. Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого технически безупречного выполнения заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техническая подготовка важна для освоения основ техники игры в настольный теннис, так как этот вид спорта сложен по координации выполнения различных действий.

Тема 4.1. Упражнения с мячом и ракеткой.

Для лучшего освоения техники игры в настольный теннис применяются следующие упражнения:

- многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- броски мяча правой и левой рукой о пол, партнеру, ловля мяча с отскоком о стену;
- жонглирование мячом на ракетке правой, левой стороной, поочередно меняя стороны;

- набивание мяча ракеткой у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, с изменением направления шага.

Тема 4.2. Имитация передвижений.

Разучивание и многократное повторение имитации исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха.

Тема 4.3. Имитация ударов.

- многократное повторение ударного движения по мячу медленно, с ускорением;
- имитация ударов с изменением положения кисти рук, предплечья, плеча;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки с отскоком от пола.

Тема 4.4. Имитация ударов у тренировочной стенки, крышки стола.

– имитация ударов слева и справа в различных стойках, в зависимости от хвата ракетки; имитация ударов с передвижением влево – вправо – назад.

Тема 4.5. Игра ударами на столе по элементам.

- выполнение подач с подрезкой справа-слева;
- игра со всего стола с коротких и длинных подач мячей.

Тема 4.6. Свободная игра ударами на столе.

Игра парами. Игра с педагогом.

Тема 4.7. Групповые игры на столе с передвижением.

Групповые игры на столе в передвижение с педагогом и партнерами по часовой стрелке движения и против часовой стрелки. Участвуют от 3 до 12 человек, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это же время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь перебежать на другую, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки игроком и выхода мяча из игры. Игрок, совершивший оговоренное число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не остается два игрока. Учащийся, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право играть в последующей игре.

Тема 4.8. Игры на счет разученными ударами.

Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине мяча, по направлениям полета мяча.

Тема 4.9. Контрольные упражнения по физической и технической подготовке.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в начале и в конце учебного года проводится тестирование по физической и технической подготовке согласно контрольных нормативов приведенных в приложении 5.

Раздел 5. Соревновательная практика.

В течение учебного года несколько турниров по настольному теннису районного, городского, областного уровня;

- турнир по настольному теннису к Дню Народного единства;
- новогодний турнир по настольному теннису;
- рождественский турнир по настольному теннису;
- турнир по настольному теннису к Дню Защитника Отечества;
- турнир для девочек к 8 марта;
- чемпионат структурного подразделения по настольному теннису;
- финальный городской турнир по настольному теннису в рамках Фестиваля детского спорта;
- областной турнир по настольному теннису памяти Л.И.Блюмштейна;
- региональный турнир по настольному теннису памяти И.А.Манакова.

Раздел 6. Контрольные нормативы. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с Приложением №1.

1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате реализации программы предполагается овладение детьми основных понятий по теоретической, физической и технической подготовке.

Требования к уровню подготовки обучающегося первого года обучения

Умения деятельностно- коммуникативная составляющая	Знания предметно- информационная составляющая	Ценности ценностно- ориентационная, связана с реализацией воспитательных задач
Владеют: – навыками подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочному процессу; – основными понятиями по физической и технической подготовке; Умеют: – правильно оценивать свою тренировочную деятельность, уметь находить достоинства и недостатки;	Имеют представление: – об истории развития настольного тенниса в мире и России; – о технической этике; – о правилах игры в настольный теннис; – о сути основных терминов и понятий, связанных с настольным теннисом. – об основных видах ударов по мячу;	Проявляют интерес к настольному теннису. Принимают необходимость выполнения техники безопасности при игре в настольный теннис. Проявляют терпение, толерантность к сверстникам в коллективе.

<p>– выполнять контрольные нормативы по физической и технической подготовке для обучающихся 1-ого года обучения</p>	<p>– об основных видах передвижений во время игры Знают: – правила безопасности во время учебно - тренировочного процесса; – основные виды хвата ракетки; – основные виды стойки во время игры.</p>	
---	---	--

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график

Набор учащихся на 1 год обучения осуществляется с 01.09 по 15.09

Окончание учебного года – 26.05

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
01.09 – 15.09	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09 – 26.05	Реализация дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06 по 30.06 (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

Примечание: для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация дополнительных общеразвивающих программ, адаптированных дополнительных общеразвивающих программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.2. Условия реализации Программы

- Материально-технические условия:

Местом проведения занятий является игровой зал общей площадью 60 кв.м. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть четыре теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой, комплектом теннисных ракеток в количестве 20 штук, и 100 мячей для игры в настольный теннис.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы контроля делятся на входной, текущий и итоговый. Они проводятся в начале и конце учебного года.

Входной контроль: в ходе беседы определяется исходный уровень владения информацией на различные темы, с помощью тестов отслеживается мотивация и интересы учащихся, их коммуникативные качества.

Текущий контроль: характеризуется наблюдением, выполнением контрольных нормативов.

Итоговый контроль отражает выполнение контрольных нормативов, участие на соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются (анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов см. Приложение 5-7.)

2.5. Методические материалы

В программе «Настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К.Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.

3. Список информационных ресурсов

Перечень литературы, используемой педагогом

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 г.г.
3. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025 г.

4. Концепция развития дополнительного образования детей, от 04 сент. 2014 г. № 1726-р и планом мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации данной Концепции.
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14).
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского Центра "Меридиан".
9. Иванова М. Ю. Здоровье сберегающие технологии. Игровой самомассаж. Картотека нетрадиционных оздоровительных упражнений. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh>
10. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016. — 256 с.
11. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.
12. Левин М. «Гимнастика в хореографической школе» М. Терра-спорт. 2001г.
13. «Теория и методика настольного тенниса» Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>

Литература, рекомендуемая для чтения детям

1. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016. — 256 с.
2. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.

Литература, рекомендуемая для чтения родителям

1. Барчукова Г. В. Легенды отечественного настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков; ред. И. Г. Сычева. — М.: УП Принт, 2016. — 256 с.

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999 г.
3. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. — М.: Информпечать, 2017. — 192 с.

Приложение № 1 к дополнительной
общеразвивающей программе
«Настольный теннис»

**Контрольные нормативы для обучающихся первого года обучения
по технической подготовке**

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка
1	Накат справа по диагонали	40 и более от 30 до 40	Хорошо удовлетворит.
2	Накат слева по диагонали	40 и более от 30 до 40	Хорошо удовлетворит.
3	Подрезка слева по диагонали	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит.
4	Подрезка справа по диагонали	30 и более от 25 до 30	Хорошо удовлетворит.
5	Подача справа с верхним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
6	Подача слева с верхним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
7	Подача справа с нижним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
8	Подача слева с нижним вращением	8 7	Хорошо удовлетворит.
9	Подача справа короткая	8 7	Хорошо удовлетворит.
10	Подача слева короткая	8 7	Хорошо удовлетворит.
11	Накаты справа и слева в правый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо удовлетворит.
12	Накаты справа и слева в левый угол	35 и более от 30 до 35	Хорошо удовлетворит.

по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений.	Пол	
		девочки	мальчики
1	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	9,7-9,9	8,9-9,2
2	Бег 1000 м (мин.с.)	4,60 и менее	4.40 и менее
3	Бег 3000 м	без учета времени	без учета времени
4	Прыжок в длину с места (см)	140-150	155-170
5	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине (количество раз)	-	6-7
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	40-50	60-70

