

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 85
(МАОУ СОШ № 85)**

**620149, Российская Федерация, г. Екатеринбург,
ул. Серафимы Дерябиной, 49а Тел./факс 240-50-24**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 85
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 85
Н.А.Вашук
Приказ № 254-ОД
от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Токарева Екатерина Игоревна,
тренер-преподаватель,
педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ СОШ № 85.

Направленность. Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Занятия настольным теннисом рассматриваются, как одно из средств повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Отличительная особенность программы – это формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. При составлении программы разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления восстановительно-профилактических мероприятий.

Адресат. Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет. Она педагогически целесообразна, так как становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим личностному росту обучающихся, развитию их способностей. Она построена так, чтобы обучающиеся

получили ясные представления о системе взаимодействия спорта с жизнью с опорой на жизненный опыт и живые примеры из окружающей действительности.

<i>Элементы сравнения</i>	Младший школьный возраст (7-10 лет)	Средний школьный возраст (11-14 лет)	Старший школьный возраст (15-17 лет)
Ведущая деятельность	Собственно учебная деятельность	Общение и взаимодействие	Учебно-профессиональная деятельность
Компоненты учебной деятельности	Вхождение в учебную деятельность и начало овладения ее структурой	Овладение способами взаимодействия с другими людьми	Самоорганизация учебной деятельности
Аспекты освоения действительности	Овладение предметной деятельностью, выходящей за пределы опыта ребенка	Социальная действительность межличностных отношений	Предметная действительность под углом профориентации

В группе от 6 до 8 человек. Набор детей проводится по желанию, без предварительного отбора. Для зачисления – необходимо заявление родителей, заключение Договора на оказание платных услуг и медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта. Цена одного занятия – 300 рублей.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю (по 40 минут). Третье занятие (по субботам) – соревновательное.

Объём общеразвивающей программы: 68 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы. 1 год.

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

Формы обучения. Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и степени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения:* обучающиеся получают задания и работают

самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Виды занятий. При обучении детей игре «Настольный теннис» используются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые) - направлены на обучение и повышение спортивного мастерства (тренинг, практическое занятие),
- теоретические занятия (беседа, обучающее занятие),
- участие в спортивных соревнованиях - направлены на воспитание воли, самостоятельности и ответственности (турнир, спортивный праздник),
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов,
- комплекс восстановительных мероприятий.

Формы подведения результатов. Тщательное программирование процесса подготовки занимающихся в объединении дополнительного образования «Настольный теннис» даёт необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки воспитанников.

Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы в следующих формах: зачёт, собеседование, вопросы; а умения и навыки - с практическими (выполнение нормативов, контрольные упражнения, выступление на соревнованиях и спортивных мероприятиях).

Контроль и оценка тренировочного процесса дают возможность определить степень эффективности использованных средств и методов. В настольном теннисе самыми эффективными контрольными проверками являются игры на счет, товарищеские встречи, соревнования.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы. Развитие у обучающихся основных физических качеств, укрепление здоровья, формирование потребности в организации здорового образа жизни посредством регулярных занятий настольным теннисом.

Задачи.

Образовательные:

- изучить технические приемы игры в настольный теннис;
- способствовать приобретению теоретических и методических знаний;

- способствовать овладению основными приёмами современной техники и тактики игры;
- повышать спортивную квалификацию.

Развивающие:

- развивать у обучающихся основных физических качеств, важные двигательные умения и навыки (ловкость, выносливость, гибкость, координация, быстрота реакции и движений);
- развивать у обучающихся специальные психофизические качества (оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание);
- развитие организаторских навыков;
- развивать навыки работы в команде;
- формировать у обучающихся навыки занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать основы позитивного общения и коллективного взаимодействия.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	Анкетирование. Беседа. Собеседование
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Оценка технической подготовленности. Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	22	2	20	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных

					упражнений
5	Тактическая подготовка	14	1	13	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных упражнений
6	Контрольные испытания	2		2	Оценка технической подготовленности.
7	Игровая подготовка	4		4	Оценка технической подготовленности. Педагогическое Наблюдение Оценка технической подготовленности
8	Соревнования	3		3	Педагогическое наблюдение Оценка технической подготовленности
9	Аттестация	1		1	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО	68	7	61	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Теория. Физическая культура и настольный теннис как средство укрепления здоровья. Правила ведения здорового образа жизни. Режим питания спортсменов. История развития настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире.

Практика. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис. Основные сведения о технике ударов и передвижения. Основные сведения о тактике игры.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Основные направления общей физической подготовки

Практика.

Развитие координационных способностей:

- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с преодолением препятствий, по разметкам;
- бег с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами, челночный бег;
- удержание равновесия на одной ноге;
- прыжки с разворотом на 180 градусов;
- маховые движения ногами без опоры;
- жонглирование.

Развитие скоростных способностей:

- бег с максимальной скоростью на 30 м;
- бег с максимальной скоростью на 60 м;
- прыжки: на одной и двух ногах, через скакалку на скорость;
- бег с изменением скорости и направления по звуковым сигналам.

Развитие силовых качеств:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с утяжелителями (1-3 кг);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжки с подтягиванием колен к груди.

Развитие выносливости:

- равномерный медленный бег до 10 минут;
- равномерный медленный бег до 1 км;
- планка.

Развитие гибкости:

- растяжка мышц спины;
- растяжка «Мостик»;
- растяжка с наклоном в сторону;
- растяжка с выпадом в сторону.

Подвижные игры:

Эстафеты с элементами настольного тенниса.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Основные направления специальной физической подготовки

Практика.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- бег и прыжки по натянутой на полу лесенке вперед, в разные стороны, боком;
- прыжки в быстром темпе через скакалку: 3 раза по 45 сек.; 2 раза по 60 сек.;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Упражнения для развития стартовой скорости:

- по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- бег и прыжки по натянутой на полу лесенке спиной вперед;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки в быстром темпе через скакалку: 3 раза по 45 сек; 2 раза по 60 сек;
- бег 10 м (для развития взрывной силы ног);
- бег с ускорением, изменением направления, темпа;
- бег с максимальной скоростью на 60 м.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на скорость;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки в приседе вперед-назад;
- приставные шаги и выпады;
- приседания на скорость;
- многоскоки;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;
- упражнения с утяжелителями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- прыжки боком через натянутую на уровне высоты гимнастической скамейки скакалку;
- бег и прыжки на месте;
- прыжки из приседа;
- скрутка;
- бег в умеренном темпе 500 м.

Упражнения для развития специальных координационных способностей и ловкости:

- упражнения с теннисными мячами (в парах): ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой;
- метание теннисного мяча на точность попадания в заданную цель;
- метание мяча в стенку, ловля после отскока от земли или слета.

Упражнения для развития гибкости.

- растяжка подколенных сухожилий сидя;
- растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой;
- поперечная растяжка сидя;
- скручивание сидя.

4. Техническая подготовка:

Теория. Основные направления технической подготовки

Практика. Хватка ракетки; набивание мячом; стойка теннисиста; овладение техникой основных ударов; овладение техникой основных передвижений; овладение техникой основных подач; овладение техникой дополнительных ударов; овладение техникой дополнительных передвижений; овладение техникой дополнительных подач.

5. Тактическая подготовка:

Теория. Основные направления тактической подготовки

Практика: умение реагировать на действия соперника; целесообразное использование изученных ударов; приемы подач; умение быстро определить особенности игры соперника.

6. Контрольные испытания. Практика

7. Игровая подготовка:

Практика: умение реагировать на действия соперника; приемы подач; игра на счет (одиночный разряд); игра на счет (парный разряд); игра на счет (только подрезками); игра на счет (только накатами).

8. Соревнования: промежуточные соревнования, итоговые соревнования.

9. Аттестация

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Настольный теннис» универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые отражаются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации программы «Настольный теннис» в наличии:

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- ракетки для настольного тенниса;
- скакалки;
- утяжелители;
- координационная лестница;
- мишени;
- судейский набор;
- видео, аудио и текстовый материал о настольном теннисе;
- рециркулятор бактерицидный

Информационное обеспечение.

- [Настольный теннис](#)
- [Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие подростков среднего школьного возраста](#)
- [История настольного тенниса](#)
- [Советы по технике и тактике настольного тенниса](#)
- [Учись играть в настольный теннис](#)
- [Как быстро научиться играть в настольный теннис](#)
- [Играем в настольный теннис](#)
- [Формирование технико-тактической подготовленности спортсмена в настольном теннисе с учетом типа вегетативной регуляции его организма](#)

Кадровое обеспечение.

Токарева Екатерина Игоревна

Место работы: МАОУ СОШ № 85

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Серафимы Дерябиной, 49а

Образование:

высшее, ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры; специальность «Физическая культура», квалификация «Тренер-преподаватель физической культуры»

Должность: педагог дополнительного образования.

Методические материалы.

- ✓ презентации (составленные педагогом и взятые из открытых Интернет-источников)
- ✓ обучающие демонстрационные плакаты

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется текущий контроль успеваемости, счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области. Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов.

Формами подведения итогов работы по программе являются: контрольные нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке; выступление обучающихся в соревнованиях различного уровня; реализация творческого потенциала воспитанников; выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста и начала занятий настольным теннисом (Приложение 1).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
 2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
3. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987. 7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
4. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.
 5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986
 6. 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.
 7. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
 8. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.- М.,2000.

Приложение 1.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Силовые	Подтягивание на высокой перекладинах (М), подтягивание на низкой перекладинах (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17,18	5,1	5,0 4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0 7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17,18	8,1	7,9 7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195 210	230 и выше	160 и ниже	170 190	210 и выше
		17,18	190	205 220	240	160	170 190	210 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17,18	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

Нормативы технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча левой стороной ракетки	100	Отлично
		80	Хорошо
		60	Удовлетворительно
2.	Набивание мяча правой стороной ракетки	100	Отлично
		80	Хорошо
		60	Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно правой/левой стороной ракетки	90	Отлично
		70	Хорошо
		50	Удовлетворительно
4.	Толчок слева по диагонали*	9	Отлично
		8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
5.	Толчок справа по диагонали*	8	Отлично
		7	Хорошо
		5	Удовлетворительно
6.	Накат слева по диагонали*	8	Отлично
		7	Хорошо
		5	Удовлетворительно
7.	Накат справа по диагонали*	7	Отлично
		6	Хорошо
		4	Удовлетворительно
8.	Подрезка слева по диагонали*	7	Отлично
		6	Хорошо
		4	Удовлетворительно
9.	Подрезка справа по диагонали*	6	Отлично
		5	Хорошо
		3	Удовлетворительно
10.	Подача без вращения слева*	9	Отлично
		8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
11.	Подача без вращения справа*	9	Отлично
		8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
12.	Подача с боковым вращением слева*	8	Отлично
		7	Хорошо
		5	Удовлетворительно
13.	Подача с боковым вращением справа*	7	Отлично
		6	Хорошо
		4	Удовлетворительно
14.	Подача с нижним вращением слева*	7	Отлично
		6	Хорошо
		4	Удовлетворительно

15.	Подача с нижним вращением справа*	6	Отлично Хорошо Удовлетворительно
		5	
		3	

* (количество попаданий в заданную область из 10 раз)

Критерии оценивания «Личностного развития воспитанника»

Показатели оценивания	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень оценки	Метод диагностики
Организационно волевые качества				
* Терпение * Воля * Самоконтроль	Способность выдерживать учебные нагрузки, побуждать себя к практическим действиям, контролировать поступки	терпения хватает меньше, чем на 1/2 занятия, волевые условия побуждаются педагогом, воспитанник действует под воздействием контроля; терпения хватает больше, чем на 1/2 занятия, иногда проявляются волевые качества, может контролировать себя сам; терпения хватает на всё занятие, волевые качества ярко выражены, постоянно контролирует себя	низкий средний высокий	наблюдение
Ориентационные				
Интерес к занятиям в объединении, самооценка	Осознание участия воспитанника в освоении программы, способность воспитывать себя адекватно реальным достижениям	интерес к занятию слабо выражен, самооценка занижена; интерес поддерживать самим воспитанником, самооценка занижена; постоянный интерес к занятию, самооценка нормальная	низкий средний высокий	анкетирование тестирование
Поведенческие качества				
Конфликтность, тип сотрудничества	Умение контролировать себя в конфликтной ситуации, умение сотрудничать	провоцирует конфликт, сотрудничает по принуждению педагога; сторонний наблюдатель конфликта, проявляет желание к сотрудничеству; доброжелательный, неконфликтный, проявляет инициативу в сотрудничестве	низкий средний высокий	наблюдение, тестирование
Личностные достижения воспитанника				
Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	не принимает участия; принимает участие при поддержке взрослого; самостоятельно проявляет инициативу	низкий средний высокий	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672424

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024