

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ СОШ № 323
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.



Л.А.Флоренковой



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Школьный теннис»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:

Кутузов Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Задачи первого года обучения:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание программы первого года обучения

Теоретическая подготовка

- меры безопасности при игре в настольный теннис, и в спортивном зале;
- оборудование и инвентарь игроков в настольный теннис;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры в настольный теннис;

Технико – тактическая подготовка

Ознакомление:

- с материальной частью игрока в настольный теннис (типы ракеток, типы накладок)
- тактика ведения игры в настольный теннис;
- элементы техники способы и приемы его выполнения;
- простые подачи, прием подач,
- вращения, способы вращения (верхнее, нижнее, боковые вращения)
- передвижения у игрового стола при защитных и атакующих действиях.;

Освоение техники игры в настольный теннис:

- хват ракетки, стойка игрока;
- Подача, скидка, атака защита;
- игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу;
- имитации передвижений, ударов игрового стола;
- игры на счет с партнером определенным ударом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленной на развитие основных двигательных качеств игрока и обогащающей арсенал его двигательных качеств.

1. Бег на 60м, 100м.

2. Кросс (без учета времени)
3. Прыжки разбега.
4. Метание теннисного мяча.
5. Подъем в сед из положения лежа, приседания.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
7. Спортивные и подвижные игры.
8. Упражнения на тренажерах.

Специальная физическая подготовка (СФП): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для игры в настольный теннис. Средствами СФП являются основные и специально-подготовительные упражнения. К основным относятся непосредственно сама игра. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к игре в настольный теннис и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и игры в целом, выполняемые с ракеткой у игрового стола и с помощью тренажерных устройств специально моделируемых соревновательных условиях.

1. Имитации передвижений.
2. Прыжки со скакалкой (различные варианты, двойные и т.д.).
3. Имитации ударов со сменой зон.
4. Прыжки через гимнастическую скамейку боком, через бортики.
5. Упражнения с мячами (баскетбольными, набивными)

1. Комплектование группы

Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.

Теория: Введение в мир настольного тенниса.

Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.

Практика: Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика:

- Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.
- Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).

- Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.
- Разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
- Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте.
- Имитация удара толчок слева.
- Удары с наброса учителя.
- Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
- Обучение удару срезка справа с отскока.
- Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
- Обучение удару срезка слева с отскока на месте.
- Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
- Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.
- Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
- Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.
- Воспитание координационных способностей.
- Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.
- Упражнения на координацию.
- Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

3. Обучение ударам с перемещением.

Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Понятие о счете в настольном теннисе. Объяснением правил начисления очка.

Практика:

- Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
- Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.
- Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).
- Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.
- Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
- Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.
- Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).
- Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.
- Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
- Беговые и прыжковые упражнения.
- Обучение основным стойкам теннисиста.
- Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.
- Стойки для ударов справа.
- Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
- Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.

- Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.
- Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
- Итоговое тестирование 1-го года обучения
- Тестирование теннисных умений
- Объяснением правил начисления очка.
- Обучение простейшему ведению счета.
- Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
- Игры со счетом.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения:

№ п/п	Тема, содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия		Форма контроля
			План	Факт	
1.	Комплектование группы.	2			Собеседование
2.	Вводное занятие. Инструкция по охране труда. Введение в мир настольного тенниса. Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.	2			Пед. наблюдение
3.	Введение в мир настольного тенниса. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	2			Пед. наблюдение
4.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	2			Пед. наблюдение
5.	Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	2			Пед. наблюдение
6.	Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.	2			Контрольное задание
7.	Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные	2			Пед. наблюдение

	подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.				
8.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».Имитация удара толчок слева. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	2			Контрольное задание
9.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку.	2			Пед. наблюдение
10.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку.	2			Пед. наблюдение
11.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	2			Контрольное задание
12.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школ мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	2			Пед. наблюдение
13.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	2			Контрольное задание
14.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	2			Контрольное задание
15.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	2			Пед. наблюдение

16.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).	2			Контрольное задание
17.	Воспитание координационных способностей. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию.	2			Пед. наблюдение
18.	Промежуточное тестирование Тестирование теннисных умений.	2			Тест «Школа мяча»
19.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	2			Пед. наблюдение
20.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	2			Пед. наблюдение
21.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	2			Контрольное задание
22.	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	2			Пед. наблюдение
23.	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	2			Пед. наблюдение
24.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на	2			Пед. наблюдение

	полу с партнером.				
25.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	2			Пед. наблюдение
26.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	2			Пед. наблюдение
27.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Беговые и прыжковые упражнения.	2			Контрольное задание
28.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).	2			Пед. наблюдение
29.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов.	2			Пед. наблюдение
30.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений.	2			Контрольное задание
31.	Воспитание скоростных и координационных способностей Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения,	2			Пед. наблюдение

	равновесие.				
32.	Подготовка к тестированию. Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.	2			Пед. наблюдение
33.	Промежуточное тестирование Тестирование теннисных умений	2			Пед. наблюдение
34.	Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Обучение простейшему ведению счета.	2			Пед. наблюдение
35.	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	2			Пед. наблюдение
36.	Итоговое тестирование 1-го года обучения Тестирование теннисных умений	2			Тестирование

Планируемые результаты:

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Материально-техническая база	Наличие
Спортивный зал	30х20 кв.м
Теннисный стол	4 шт.
Теннисные ракетки	10 шт.
Теннисные мячи	2 коробки по 100 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Скакалки	20 шт.
Мяч баскетбольный	8 шт
Мяч футбольный	2шт

Базовый инвентарь:

Сетки для настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Корзина для теннисных мячей
Столы настольного тенниса (детские)

Дополнительный инвентарь:

Веревки или ограничительные ленты
Накладные линии и метки
Конусы, мишени, обручи

ИНФОРМАЦИОННОЕ сопровождение**Приложение 1****Техника безопасности на занятиях настольным теннисом:****1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.**

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- ▲ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ▲ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся настольному теннису должен:

- ▲ иметь коротко остриженные ногти;
- ▲ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- ▲ знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Воспитанник должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Воспитанник должен:

- ▲ не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ▲ не размахивать ракеткой;
- ▲ бить по мячу только в заданном направлении;
- ▲ не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

- ♣ не заходить в игровую зону играющей пары;
- ♣ при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- ♣ не стоять близко к обучающимися, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ♣ не выполнять удары без разрешения педагога,
- ♣ во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- ♣ при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- ♣ при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Воспитанник должен:

- ♣ под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ♣ организованно покинуть место проведения занятия;
- ♣ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ♣ тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в спортивной секции по настольному теннису.

Тестовые задания:

Протокол тестирования «Школы мяча»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

ФИО \ Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

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

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

Тест «Школа ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

* **Имитация удара срезкой** оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

Протокол тестирования «Школы ударов накатом»
 Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лега	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

*** Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

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

Протокол тестирования «Школы подачи»

Год обучения _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

*** Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

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

Литература в адрес педагога:

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
6. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
7. Гнатюк Н.П. Неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
9. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск 1996.
10. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
11. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
12. Настольный теннис. Программа. М., 2009
13. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Литература в адрес обучающихся:

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
5. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Информационные ресурсы

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

