****

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

**Нормативно – правовые документы, используемые при разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
* Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
* Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

**Актуальность.**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять умственное и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале ,посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств- выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка; коммуникабельность ,волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия. Стремление превзойти соперника в быстроте, изобретательности , меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобелизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе выше перечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра , своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Данная программа разработана на основе авторской программы для занятий в секции по настольному теннису(дополнительное образование) Богданова Михаила Юрьевича.

**Новизна программы**. В том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предьявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Направленность программы:** «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Педагогическая целесообразность-** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 8 до 16 лет, проявляющих интерес к занятиям по настольному теннису.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и потребностей детей среднего и старшего школьного возраста, и направлена на развитие , физических качеств, укрепление здоровья и овладения способами оздоровления организма, посредством занятий настольным теннисом.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Форма занятий – групповая. Игровая, индивидуально-игровой подход, занятия в парах. Форма организации занятий: беседа, практическое, комбинированное, соревновательное. Формы проведения занятий: игра, тестирование, групповое выполнение упражнений.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы, объем и сроки реализации, дополнительной общеразвивающей программы.** Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Срок освоения и объем программы по годам: 1-й год – 144 часа, Второй год 144ч.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). Занятия, спаренные по 40 минут с перерывом 10 минут.

**Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных морально психологических качеств, овладение навыками игры настольный теннис, укрепление организма.

**Задачи**:

- предметные:

Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта, не посредственно спортивной игры настольный теннис.

Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку, обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса

 - личностные:

Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.

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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Часы | Формы аттестации, контроля |
| Теорети-ческие занятия | Практические занятия | Всего |
| 1 | **Вводное занятие**. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису, основные правила поведения. Инвентарь, оборудование, для настольного тенниса. Правила игры. Стойка и передвижения теннесиста.  | 2 |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 2 | **Упражнения для развития физических качеств**: ловкости, силы, прыгучести, выносливости, скоростно-силовых, координации, быстроты реакции.  | 1 | 31 | 32 | ТестированиеФронтальный опрос |
| 3 | **Упражнения для освоения техники подачи мяча** с права и слева ( маятник, челнок, веер, бумеранг).Подачи в нападении и в защите. | 1 | 31 | 32 | Учебная играКонтрольные упражнения |
| 4 | **Упражнения для освоения техники ударов по мячу:** « толчок» с права, слева, « накат» с права, слева, «подрезки» с права, слева. Удары разные по силе отскока и по длине полета.  | 1 | 39 | 40 | Учебная играКонтрольные упражненияФронтальный опрос |
| 5 | **Упражнения для освоения техники, основных видов вращения** мяча. | 1 | 19 | 20 | Учебная играКонтрольные упражненияФронтальный опрос |
| 6 | **Освоение тактических действий** игры в защите и в нападении. Овладение навыками судейства соревнований. | 1 | 17 | 18 | Учебная играФронтальный опрос |
|  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **7** | **137** | **144** |  |

**Содержание программы**

**Принципы  игры Настольный теннис**

Основные принципы обучения настольному теннису:

**-**от простого к сложному;

- учёт индивидуальных возможностей детей в освоении коммуникативных и конструктивных навыков;

- активности и сознательности - использование эффективных методов и целенаправленной деятельности, направленных на развитие физических способностей детей;

**-**комплексности решения задач - решение конструктивных задач в разных видах деятельности: игровой, физической, тактической

**-**результативности и гарантированности - реализация прав ребёнка на получение помощи и поддержки, гарантии положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей.

**Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису, знакомство с историей возникновения игры настольный теннис, инвентарь оборудование. Сведения о строении и функциях организма. Входная диагностика.

**Раздел 2. Упражнения для развития физических качеств**

Теория: Ознакомление какие есть физические качества, на что они влияют, для чего нужно их развивать.

Практика: Выполнение упражнений на силу(отжимание, приседания, упражнения с отягощениями). Выполнение упражнений на гибкость( различные растяжки для мышц и для суставов).Выполнение упражнений на развитие прыгучести (разные прыжки на скакалке, запрыгивание на определенную высоту, прыжки на одной ноге и на двух в разных сочетаниях.)

Выполнение упражнений на координацию и быстроту реакции.(Жонглирование шарика в разных вариантах, бег на короткие дистанции, челночный бег.)

**Раздел 3. Упражнения для освоения техники подачи мяча**

Теория: Какие есть виды подач, чем они отличаются, в каких ситуациях используется ,та или иная подача. Основные требования при выполнении подачи.(стойка, высота подбрасывания мяча).

Практика: Выполнение подач: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»

**Раздел 4. Упражнения для освоения техники ударов по мячу**

Теория: Основные требования к стойке игрока при выполнении ударов. Виды ударов, удары в защите и в нападении.

Практика: Выполнение простых ударов «толчок». Выполнение удара «накат» с права и слева по диагонали и прямо в угол стола. Выполнение удара «подрезка» с права и слева в любом направлении. Удар « скидка с права и слева» в любом направлении.

**Раздел 5.Упражнения для освоения основных видов вращения**

Теория: Для чего нужно давать вращение мячу. Виды вращения мяча. Особенности приема и ударов по мячу с вращением.

Практика: Выполнение ударов с нижним вращением, выполнение ударов с верхним вращением, выполнение ударов с боковым вращением, выполнение ударов с нижним боковым вращением.

**Раздел 6. Освоение тактических действий игры.**

Теория: Что такое тактика игры, для чего она нужна.

Практика: Правильно оценить сильные и слабые стороны соперника и выбрать правильные приемы в нападении и защите

**Планируемые результаты:**

**К концу первого года обучения дети могут:**

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса

Овладеют основами судейства в теннисе

Овладеют основами упражнений для развития физических качеств

**Планируемый результат:**

- Дети будут знать , что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

Узнают как правильно распределять свою физическую нагрузку.

-Узнают правила игры в настольный теннис

-Узнают правила поведения на занятиях и повседневной жизни

-Узнают правила проведения соревнований

-Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость

-улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам

-повысят адаптивные возможности организма- противостояние условиям внешней среды стрессового характера

*Дети научатся:*

- правильно держать ракетку

- правильно выполнять стойку игрока

- выполнять различные передвижения во время игры

- выполнять основные удары по мячу

 -выполнять основные подачи мяча

*У детей сформируются:*

- морально-волевые качества: толерантность, старательность, внимательность, умение работать в коллективе, находчивость,

- познавательные качества: наблюдательность, любознательность, интерес,

- качества самостоятельно договариваться друг с другом;

-Дети разовьют мелкую моторику рук, подвижность в суставах.

**К концу второго года обучения**:

Будут знать: расширят знания о технических приемах в настольном теннисе

-получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе

Будут уметь;

-проводить специальную разминку для теннисиста

-овладеют различными приемами техники настольного тенниса

-освоят приемы тактики игры в настольный теннис

-овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини турнира

-овладеют навыками общения в коллективе

-будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

**Результаты освоения обучающимися образовательной программы**

**Предметные** результаты:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

**Личностные** результатами:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметные** результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далеесамостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2-й год обучения (216 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Название раздела темы  | Количество часов  |  | Формы аттестации/ контроля  |
| Теория  | Практика  | Всего  |   |
| 1.  | Введение.  Об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.  | 2  | -  | 2  | Фронтальный опрос   |
| . 2.  | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
| . 3.  | Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
| .  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Игра атакующего против защитника.  |  |  |  |  |
| .  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
| .  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
| .  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
| .  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.   | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
| .  | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.  |  |  |  |  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.  |  |  |  |  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Действующие  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи6 топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.  |  |  |  |  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.  |  |  |  |  |
|   | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра.  |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.  |  |  |  | игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.    | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.  | 1  | 5  | 6  | Фронтальный опрос, учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.  | 1  |   | 6  | Учебная игра |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.  |   |   | 6  | Учебная игра. |
|   | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.  |   |   | 4  | Учебная игра. |
|   | **ИТОГО:**   | 35  | 181  | **216**  |  |

**Содержание программы**

**2 год обучения** **Введение.**

Теория: Техника безопасности и охрана труда. Что такое настольный теннис. Настольный теннис как сложнокоординационный вид спорта. Воздействие на организм обучающегося. Настольный теннис как метод формирования здорового образа жизни. Личная гигиена обучающихся.

*Тема №1. Теория:* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

*Практика*: Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

*Вид контроля:*Сообщение педагога.

*Цель:* Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

*Тема №2. Теория:* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки.

Подача мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

*Тема №3. Теория:* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

 *Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

*Тема №4. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №5. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом.

Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

*Тема №6. Теория:* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча.

*Практика*: Удары атакующего: защитные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения мяча.

*Тема №7. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок».

Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

 *Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

*Тема №8. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

*Тема №9. Теория:* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.

*Практика*: Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №10. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

*Тема №11.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок».

Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

*Тема №12. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

*Тема №13. Теория: Т*ехника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи

«восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

*Тема №14. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

*Тема №15. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.

Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся атакующему удару «свеча».

*Тема №16. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.

Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

*Тема №17.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи

топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся подаче «топ-спин».

*Тема №18. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся защитным подачам.

*Тема №19. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

*Тема №20.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

*Тема №21. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

*Тема №22.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

 *Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

*Тема №23. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

*Тема №24. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №25. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

*Тема №26. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №27. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи,

подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся различным подачам мяча.

*Тема №28.Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не

позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

*Тема №29. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом

подготовительным. Игра атакующего против защитника.

 *Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

*Тема №30. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку.

Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую подачу.

*Тема №31. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая,

направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

*Тема №32. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением

«подрезка». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

*Тема №33. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа.

Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

*Тема №34. Теория:* Техника безопасности.

*Практика*: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение педагога, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**Формы аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Формы аттестации/ контроля |
| Входная диагностика |
| В начале учебного года | Определение уровня физического развития обучающихся, в |  тестирование |
| Текущий контроль |
| В течение учебного года | Оценка качества освоения учебного материала пройденной темы: отслеживание активности обучающихся, их готовности к восприятию нового, корректировка методов обучения | Наблюдение, контрольные практические задания.Участие в соревнованиях. |
| Промежуточная аттестация |
| В конце «этапа» обучения | Определение успешности развития обучающегося усвоения им программы на определенном «этапе» обучения | ТестированиеУчастие в соревнованиях |
| Итоговая аттестация |
| В конце курса обучения | Определение успешности освоения программы и установления соответствия достижений, обучающихся планируемым результатам | Участие в соревнованиях. Тестирование |

**Оценочные материалы** (Приложение 1)

Входная диагностика проводится в виде тестирования, показывающего уровень начальных физических данных.

Промежуточная диагностика проводится так же в виде тестирование, отражающего уровень усвоения навыков и развитие физических качеств.

Итоговая аттестация проводится в виде соревнований.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество часов в год | Режим занятий | Сроки промежуточнойаттестации | срокиитоговой аттестации |
| 1 год | 03.09.2024 | 28.05.2025 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа  | 11 – 15 января | 12-22 мая |

**Материально – техническое обеспечение**– учебные занятия проводятся в холле, предназначенного для проведения занятий по настольному теннису; перечень оборудования: 4 стола, 4 сетки, ракетки для игры 10шт. шарики 50 шт., скакалки 4шт

**Литература**

1. Байгулов Ю.П Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М.;ФиС2000.
2. Амелин А.Н Настольный теннис (Азбука спорта) А.Н. Амелин, В.А Пашинин, -М, ФиС, 1999
3. Барчукова Г.В Современные подходы к формированиютехнико\_тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК,1997
4. Барчукова Г.ВНастольный теннис(спорт для всех) М, :ФиС, 1991
5. Амелин.А.Н. Современный настольный теннис М, :ФиС 2002
6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М,: ГЦОЛИФК, 1994
7. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе. Теория и практика физичкской культуры. – 1993-№10- с.52-54.
8. Ефремова А.В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. А.В. Ефремова , А.А.Гужаловский.- Минск , 1995.-18с
9. Правила настольного тенниса. – М.,2002
10. Ормаи, Л. Современный настольный теннис. Л,Ормаи. –М. :ФиС,1995

Приложение 1.

**Входная диагностика учащихся объединения «Настольный теннис» - сентябрь первого года обучения**

**Группа №\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Ф И ребёнка** | **Общее физ.состояние** | **Координация** | **Реакция** | **Средний балл** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |

Итого:

**3 балла – высокий уровень**

**2 балла – средний уровень**

**1 балл – низкий уровень.**

**Координация движений –** точность перемещения нашего тела в пространстве относительно команд головного мозга с сопутствующим сохранением равновесия.
**Тесты на координацию:**

1. Попробуйте вращать кисть по часовой стрелке, а эту же руку в локте против часовой стрелки.
2. Встаньте на одну ногу, вторую отведите назад, руки в стороны. Закройте глаза и считайте, сколько вы так простоите. И это тоже упражнение на координацию, которое поможет улучшить ваш баланс и ловкость.
3. Возьмите 2 теннисных мяча и кидайте их об стену поочередно правой и левой рукой – хорошо получается, да? А теперь встаньте на одну ногу и сделайте то же самое. Сложнее? А теперь самое сложное – прыгайте на одной ноге и продолжайте кидать и ловить мячики.

**Реакция –** это общее название психофизиологической способности человека проводить действия в ответ на какой-нибудь раздражитель. В настольном теннисе особенно важной является реакция на зрительный раздражитель. Спортсмен должен увидеть момент удара мяча и среагировать наиболее эффективным образом.

**Тесты для определения скорости зрительной реакции для теннисиста:**

1. Тренер и ученик стоят лицом друг к другу. Тренер держит теннисный шарик в ладони, обратив ее вниз. Ученик кладет свою ладонь сверху на ладонь тренера. Через некоторое время тренер отпускает шарик, и ученик должен его успеть поймать на лету. Высота нахождения ладони находится примерно на уровне 1,2 м. При необходимости это расстояние или уменьшается, или увеличивается.

2. Тренер пальцем прижимает линейку вертикально к стене. Ученик ставит свой палец рядом с линейкой (в любом месте) на расстоянии 1 см от нее. При этом до начала линейки должно оставаться 10-15 см. Тренер внезапно отпускает линейку, и ученик должен успеть ее прижать пальцем.

**Физическая подготовленность проверяется по следующим основным тестам**: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого учащегося и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается **перечень тестов**общих для школьников.

**1. Тест на определение скоростных качеств:**

**Быстрота -**способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:**В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

**2. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:**Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:**Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

**3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:**Учащийся встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

**4. Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на полу.

**Методика:**  Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если учащийся не дотягивается до нулевой отметки (поверхностипола), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань шарик”.

**5. Тест на определение силовых способностей:**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.

**Методика:**По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Промежуточная аттестация обучающихся объединения «Настольный теннис»**

**(в конце 1-го года и осенью второго года обучения)**

Аттестация представляет собой тестирование по общей и специальной физической подготовке и технике игры в настольный теннис. Результаты по всем параметрам заносятся в сводный протокол.

1. Тестирование по **общефизической подготовке:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Параметры оценки** | **Результаты** | **Оценка баллов** |
| 1 | Бег по «восьмёрке» | 35 и больше35 | 105 |
| 2 | Бег вокруг стола | 22 и больше22 | 105 |
| 3 | Отжимание от стола | 35 и выше35 | 105 |
| 4 | Прыжки со скакалкой | 75 и вышеменьше75 | 105 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 110 и дальшебольше110 | 105 |
| 6 | Бег 60 м. (сек.) | 12 и меньшесвыше 12 | 105 |

Высокий уровень – 42-60 баллов.

Средний уровень – 30-41 баллов.

Низкий – ниже 30.

1. Тестирование по **технической подготовке:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Параметры оценки** | **Результаты** | **Оценка баллов** |
| 1 | набивание мяча ладонной стороной ракетки | 80 и вышениже 80 | 105 |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 80 и вышениже 80 | 105 |
| 3 | Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки | 80 и вышениже 80 | 105 |
| 4 | Игра справа откидкой по всему столу | 20 и вышениже 20 | 105 |
| 5 | Игра слева откидкой по всему столу | 20 и вышениже 20 | 105 |
| 6 | Выполнение подачи справа толчком (из 10 попыток) | 8-10 меньше 8 | 105 |
| 7. | Выполнение подачи слева толчком (из 10 попыток) | 8-10 меньше 8 | 105 |

Высокий уровень – 50-70 баллов.

Средний уровень – 39-49 баллов.

Низкий – ниже 35.

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся объединения «Настольный теннис»**

*(по окончанию программы)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф И обучающегося**  | **Теоретическая подготовка** | **Общефизическая подготовка**  | **Техническая подготовка** | **Общий балл** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1**.Теоретическая подготовка –** включает в себя тестовые задания по истории настольного тенниса, общих знаний и правил игры.

2. **Общефизическая подготовка –** могут использоваться те же параметры, что и в промежуточной аттестации.

3. **Техническая подготовка -** могут использоваться те же параметры, что и в промежуточной аттестации.