

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«СТАРТ+»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД (Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2021 г. № _____



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПИНГ-ПОНГ»

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации: 2 год

Разработчик: Тюрин Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2021 г.

Пояснительная записка

Программа разработана для детей и подростков с целью обучения игре в Пинг-понг, повышения уровня функциональных возможностей детей, воспитания у них морально – волевых качеств. Пинг-понг – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в системе общефизического воспитания.

Огромная тяга детей и подростков к настольному теннису позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий по данной программе воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Осваивая технику и тактику игры, развивая необходимые физические качества, общаясь со сверстниками, дети и подростки учатся дружбе, взаимопомощи, развивают в себе такие моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, учатся проявлять инициативу. Каждый юный спортсмен может проявить свои личные качества.

Привлекательные стороны настольного тенниса – ощущение победы над собой, защита спортивной чести своей команды, зрелищность мероприятия, возможность продемонстрировать филигранное техническое мастерство, решение ситуативных задач в молниеносно развивающихся событиях в игре, взаимопомощь и готовность отдать все силы для победы над соперником. Все это помогает формированию гармонично развитой личности. А достижения учащихся, укрепляющие уверенность в собственных силах, помогают активизировать жизненную позицию личности каждого юного спортсмена.

Сегодня красота настольного тенниса олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, но и в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействие игроков в парных играх. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и всестороннее действие, на организм учащихся, развивают такие качества как быстрота, ловкость, выносливость, сила, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пинг-понг» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы – **общекультурный**.

Актуальность Программы

В последнее десятилетие под влиянием отрицательных социально-экономических и экологических факторов в РФ наблюдаются выраженные ухудшения физического здоровья, физического развития, и устойчивый прирост различных заболеваний школьников.

Занятия настольным теннисом доступны круглогодично в самых различных климатических и метеорологических условиях. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Программа способствует формированию здорового образа жизни, достижения творческого долголетия.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают Пинг-понг эффективным средством активного отдыха.

Адресат Программы

Данная Программа адресована детям в возрасте детей от 6 до 17 лет. При зачислении в группы, как первого, так и второго года обучения, не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Объем и срок реализации Программы, режим занятий

Для освоения Программы необходимо следующее количество учебных часов:

Количество часов		
1 год обучения	2 год обучения	Объем курса
216	216	432

Срок реализации Программы -2 года.

Режим занятий

Занятия проводятся:

1-й год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Цель Программы

–формирование здорового образа жизни путем овладения техническими и тактическими правилами игры в Пинг-понг.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению ударов по мячу;
- познакомить с правилами игры в Пинг-понг;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;

- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Условия реализации Программы

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН. В группы первого года обучения на добровольной основе принимаются дети 6-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Для занятий по Программе первого года обучения специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

Набор в группы проводится на добровольной основе в августе месяце. Комплектование групп проводится до 1 сентября. Дополнительный набор желающих на 1-й год обучения продолжается до 10 сентября.

Группы второго года обучения комплектуются из детей, освоивших Программу 1-го года. В группы 2-ого года обучения могут поступать и вновь прибывающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний для данного вида деятельности, обладающие необходимыми знаниями и умениями в возрасте 6-17 лет.

Набор детей на второй год обучения проводится с мая и по конец августа. Дополнительный набор желающих продолжается до 10 сентября текущего учебного года.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим.

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

□ указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,

- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Наполняемость групп

В группу первого года обучения набирается не менее 15 человек.

В группу второго года обучения набирается не менее 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

На занятиях по настольному теннису учащиеся должны получить элементарные знания судейства игр и приобрести навыки инструктора-общественника. Практические

занятия по обучению судейству начинаются в группе второго года обучения, после того, как усвоены все правила игры.

Особое внимание на занятиях уделяется развитию физических способностей организма. Педагогом проводится общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, необходимых для юных спортсменов. Цель специальной физической подготовки заключается в том, чтоб достичь выполнения сложных приемов удара по мячу, улучшить маневренность и подвижность спортсмена в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер. Учащимся разъясняется высокая идейная направленность российской системы физического воспитания.

Формы проведения занятий

- *игровое занятие* (дает возможность отработать приемы ударов по мячу на игровом поле);
- *презентация* (необходима для демонстрации видеозаписи игровых ситуаций возникающих на поле во время игры профессиональных игроков);
- *соревнование* (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- *Парно-групповая* – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.
- *Фронтальная* – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов игры, обсуждении игры.

Материально-техническое обеспечение Программы:

- теннисные ракетки и мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5штук;
- теннисные столы - 4 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- оборудование для просмотра видеоматериалов.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в Пинг-понг;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получат знания о правилах судейства;
- получат знания об условиях проведения соревнований.

Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Фронтальная/опрос-игра
2	Техническая подготовка	80	5	75	
3	Тактическая подготовка	26	6	20	
4	Общая физическая подготовка	42	2	40	
5	Специальная физическая подготовка	28	2	26	
6	Игровая подготовка	22	2	20	
7	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	
8	Соревнования	8	-	8	Индивидуальная/наблюдение

9	Итоговое занятие	2	-	2	Индивидуальная/ анализ
	Итого:	216	21	195	

**Учебный план
2-го года обучения**

№	Раздел	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Фронтальная/опрос-игра.
2	Техническая подготовка	80	5	75	
3	Тактическая подготовка	36	6	30	
4	Общая физическая подготовка	16	2	14	
5	Специальная физическая подготовка	44	2	42	
6	Игровая подготовка	22	2	20	
7	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	
8	Соревнования	8	-	8	Индивидуальная/наблюдение
9	Итоговое занятие.	2	-	2	Индивидуальная/ анализ
	Итого:	216	21	195	

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Предварительный (входной) контроль проводится в сентябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки первого года обучения (Приложение 1.)

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения учащимися Программы по итогам определенного периода обучения – первого и второго полугодия первого учебного года (Приложения 2,3), первого и второго полугодия второго учебного года (Приложения 5,6,7), проводится с целью систематизации знаний учащихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам Программы.

Итоговый контроль процедура подведения итогов освоения Программы представляет собой соревнование. (Приложения 8,9)

Формы предъявления контроля

- Итоговая ведомость результатов.
- Диагностический лист.
- Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, района, города).
- Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/ способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/ наблюдение	Сентябрь 1, 2 года обучения
Текущий контроль	Фронтальная, индивидуальная, групповая/ наблюдение	В течение обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/ инструментальный, наблюдение	Декабрь 1, 2 года обучения, апрель-май 1 года обучения
Итоговый контроль		апрель-май 2 года обучения.

Методические материалы

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений теннисиста с мячом и без мяча (имитация), в целостном виде с акцентом внимания на главном в этом движении.
- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки и технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения ракеткой или тактических действий.
- Игровой метод обязывает выполнять конкретные технические и тактические действия в «конфликтных» ситуациях при дефиците времени, с полной мобилизацией двигательных способностей.
- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности теннисиста. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и самостоятельных занятиях.
- Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях. Их функции многообразны от сообщения общетеоретических знаний и конкретной постановки задачи в уроке до оценки качества овладения техническими приемами и тактическими действиями.

Дидактические материалы

- плакаты;
- видеоматериалы;
- специальная литература.

Информационные источники

для педагога:

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Пинг-понг (Азбука спорта). М.:ФиС, 1979. 180 с.
- Байгулов П.Ю.Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.:ФиС, 1979. 160 с.
- Гринберг Г.Л. Пинг-понг. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев:КартяМолдановескэ, 1973. 242 с.
- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах.М.:ФиС, 1979. 288 с.
- Пинг-понг. Правила соревнований. М.:ФиС, 1984. 267 с.
- Орман Л. Современный Пинг-понг. М.:ФиС, 1985. 184 с.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон, 1986. 276 с.
- Синегубов П.М. Пинг-понг. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М.:ФиС., 1978. 78 с.

для детей:

- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Пинг-понг (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979. 196 с.
- Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979. 220 с.
- Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией СтолбоваВВ.. М.: Радуга, 1982. 342 с.
- Пинг-понг. Правила соревнований. М.: ФиС, 1984. 86 с.
- Орман Л. Современный Пинг-понг. М.: ФиС,1985. 176 с.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон, 1986. 144 с.

**Контрольно-измерительные материалы для входной диагностики
1-го года обучения**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-17 лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Метание мяча для настольного тенниса, м.	3,5-4,5		4,55-5,55		5,6-6,45		6,46-7,45		7,48-8,20	
2	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,1-11,2		8,6-9,4		8,3-9,0		8,0-8,7		7,8-8,3	
3	Попадание мячей в цель, раз	5-10		10-15		15-20		25-30		30-35	
4	Набивание мячей на ладонной и тыльной сторонах ракетки, раз	25-50		50-65		65-80		80-95		100 и более	
5	Отжимание от пола, раз	5-12		10-17		13-20		15-25		17-27	
6	Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	15-20		21-27		28-34		35-47		48-60	
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75		76-94		95-114		115-127		128-140	
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35		36-54		55-74		75-87		88-100	
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113		114-152		154-190		191-215		216-240	
10	Бег 60 м, с	13,8-12,0		11,9-10,95		10,9-10,14		10,1-9,14		9,1-8,5	
11	Выполнение подач, раз	3		6		8		10		15	
12	Выполнение ударов «накатом» слева, раз	5		10		12		15		30	
13	Выполнение ударов «накатом» справа, раз	3		6		8		10		15	
14	Выполнение «накатов» на тренажере раз за	10		15		18		20		40	

	30сек.									
15	Выполнение «подрезок», раз	4		8		10		12		25

Высокий уровень (10-15 правильных ответов).
Средний уровень (5-9 правильных ответов).
Допустимый уровень (0-4 правильных ответов).

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы для промежуточного контроля
1-го года обучения (декабрь)

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-17лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Метание мяча для настольного тенниса, м.	3,5-4,5	1-5	4,55-5,55	1-5	5,6-6,45	1-5	6,46-7,45	1-5	7,48-8,20	1-5
2	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,1-11,2		8,6-9,4	1-5	8,3-9,0	1-5	8,0-8,7	1-5	7,8-8,3	1-5
3	Попадание мячей в цель, раз	5-10	1-5	10-15	1-5	15-20	1-5	25-30	1-5	30-35	1-5
4	Набивание мячей на ладонной и тыльной сторонах ракетки, раз	25-50	1-5	50-65	1-5	65-80	1-5	80-95	1-5	100 и более	1-5
5	Отжимание от пола, раз	5-12	1-5	10-17	1-5	13-20	1-5	15-25	1-5	17-27	1-5
6	Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-5	21-27	1-5	28-34	1-5	35-47	1-5	48-60	1-5
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-5	76-94	1-5	95-114	1-5	115-127	1-5	128-140	1-5
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-5	36-54	1-5	55-74	1-5	75-87	1-5	88-100	1-5
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-5	114-152	1-5	154-190	1-5	191-215	1-5	216-240	1-5
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-5	11,9-10,95	1-5	10,9-10,14	1-5	10,1-9,14	1-5	9,1-8,5	1-5
11	Выполнение подач, раз	3	1-5	6	1-5	8	1-5	10	1-5	15	1-5
12	Выполнение ударов «накатом» слева, раз	5	1-5	10	1-5	12	1-5	15	1-5	30	1-5
13	Выполнение ударов «накатом» справа, раз	3	1-5	6	1-5	8	1-5	10	1-5	15	1-5
14	Выполнение «накатов» на тренажере раз за	10	1-5	15	1-5	18	1-5	20	1-5	40	1-5

	30сек.										
15	Выполнение «подрезок», раз	4	1-5	8	1-5	10	1-5	12	1-5	25	1-5

Высокий уровень (10-15 правильных ответов).
Средний уровень (5-9 правильных ответов).
Допустимый уровень (0-4 правильных ответов).

Приложение 3.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточного контроля
1 года обучения(май) и входные данные 2-го года обучения

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-17лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Метание мяча для настольного тенниса, м.	3,5-4,5	1-5	4,55-5,55	1-5	5,6-6,45	1-5	6,46-7,45	1-5	7,48-8,20	1-5
2	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,1-11,2		8,6-9,4	1-5	8,3-9,0	1-5	8,0-8,7	1-5	7,8-8,3	1-5
3	Попадание мячей в цель,раз	5-10	1-5	10-15	1-5	15-20	1-5	25-30	1-5	30-35	1-5
4	Набивание мячей на ладонной и тыльной сторонах ракетки, раз	25-50	1-5	50-65	1-5	65-80	1-5	80-95	1-5	100 и более	1-5
5	Отжимание от пола, раз	5-12	1-5	10-17	1-5	13-20	1-5	15-25	1-5	17-27	1-5
6	Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-5	21-27	1-5	28-34	1-5	35-47	1-5	48-60	1-5
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-5	76-94	1-5	95-114	1-5	115-127	1-5	128-140	1-5
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-5	36-54	1-5	55-74	1-5	75-87	1-5	88-100	1-5
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-5	114-152	1-5	154-190	1-5	191-215	1-5	216-240	1-5
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-5	11,9-10,95	1-5	10,9-10,14	1-5	10,1-9,14	1-5	9,1-8,5	1-5
11	Выполнение подач, раз	5	1-5	8	1-5	10	1-5	12	1-5	15	1-5
12	Выполнение ударов «накатом» слева, раз	5	1-5	10	1-5	12	1-5	15	1-5	30	1-5

13	Выполнение ударов «накатом» справа, раз	5	1-5	7	1-5	10	1-5	12	1-5	15	1-5
14	Выполнение «накатов» на тренажере раз за 30сек.	10	1-5	13	1-5	15	1-5	20	1-5	40	1-5
15	Выполнение «подрезок», раз	5	1-5	8	1-5	10	1-5	12	1-5	25	1-5

Высокий уровень (10-15 правильных ответов).
Средний уровень (5-9 правильных ответов).
Допустимый уровень (0-4 правильных ответов).

Приложение 4.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточного контроля
2-го года обучения (декабрь)

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-17лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Метание мяча для настольного тенниса, м.	3,5-4,5	1-5	4,55-5,55	1-5	5,6-6,45	1-5	6,46-7,45	1-5	7,48-8,20	1-5
2	Челночный бег 3 x 10 м, с.	9,1-11,2		8,6-9,4	1-5	8,3-9,0	1-5	8,0-8,7	1-5	7,8-8,3	1-5
3	Попадание мячей в цель, раз	5-10	1-5	10-15	1-5	15-20	1-5	25-30	1-5	30-35	1-5
4	Набивание мячей на ладонной и тыльной сторонах ракетки, раз	25-50	1-5	50-65	1-5	65-80	1-5	80-95	1-5	100 и более	1-5
5	Отжимание от пола, раз	5-12	1-5	10-17	1-5	13-20	1-5	15-25	1-5	17-27	1-5
6	Подъем туловища из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-5	21-27	1-5	28-34	1-5	35-47	1-5	48-60	1-5
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-5	76-94	1-5	95-114	1-5	115-127	1-5	128-140	1-5
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-5	36-54	1-5	55-74	1-5	75-87	1-5	88-100	1-5
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-5	114-152	1-5	154-190	1-5	191-215	1-5	216-240	1-5
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-5	11,9-10,95	1-5	10,9-10,14	1-5	10,1-9,14	1-5	9,1-8,5	1-5
11	Выполнение подач, раз	10	1-5	12	1-5	15	1-5	20	1-5	30	1-5
12	Выполнение ударов «накатом» слева, раз	10	1-5	14	1-5	15	1-5	20	1-5	30	1-5

13	Выполнение ударов «накатом» справа, раз	10	1-5	4	1-5	15	1-5	20	1-5	30	1-5
14	Выполнение «накатов» на тренажере раз за 30сек.	15	1-5	20	1-5	25	1-5	30	1-5	40	1-5
15	Выполнение «подрезок», раз	10	1-5	12	1-5	15	1-5	20	1-5	25	1-5

Высокий уровень (10-15 правильных ответов).
Средний уровень (5-9 правильных ответов).
Допустимый уровень (0-4 правильных ответов).

**Контрольно-измерительные материалы для итогового контроля
1-го и 2-го года обучения**

Способность к дифференцированию (различию): тест оценивает точность и экономичность в выполнении движений, напряжение задействованных в работе мышц, а также быстроту циклических движений. Эта способность является основой точного восприятия силы, времени и пространства в течение выполнения двигательного действия, с точки зрения эффективного решения двигательного задания. В настольном теннисе эти качества проявляются во время точных подач мяча в заданную зону стола.

Способность к равновесию: тест оценивает сохранение и возвращение вновь состояния относительного равновесия во время выполнения пробы (динамическое равновесие). Это касается сохранения равновесия вокруг оси тела во время выполнения ударов по мячу. В основе этой способности, используется информация, исходящая из тактильных, кинетических, зрительных и, прежде всего, вестибулярных анализаторов.

Способность к быстрой реакции: тест оценивает быстроту выполнения кратковременного двигательного действия, в котором принимают участие все основные группы мышц. Об уровне этой способности свидетельствует время, которое проходит от сигнала к началу пробы до окончания повторяющегося движения.

Способность к приспособлению: тест оценивает программу действий во время выполнения циклических движений, а также ее изменение и переключение в случае возникающей или предвиденной ситуации. Касается это незначительных изменений – зрительно ожидаемых и требующих приспособления временных, пространственных и силовых параметров структуры движения, при сохранении целостности программы действий. В основе этой способности, лежат процессы, получения и переработки информации зрительных, тактильных, кинетических и в меньшей степени звуковых анализаторов.

Способность к ориентации; достижение хорошего результата в тесте зависит от характерной (оптимальной) позы тела, а также ее изменений во время выполнения движения с мячом и ракеткой, соединяя в себе наблюдение (слежение) и двигательные действия в минимальных отрезках времени. Эта способность зависит от разного рода информации, но прежде всего визуальной, являющейся особенно важной в игре в Пинг-понг, где изменение положения тела происходит в определенном месте (у стола) со многими пунктами ориентации (соперник, партнер, мяч) при постоянно изменяющихся ситуациях.

Результаты вносятся в бланк фиксации результатов итогового контроля специальной подготовки, пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень – 1 балл	Высокий уровень: 30-50 баллов
Средний уровень – 5 баллов	Средний уровень: 20-29 баллов
Высокий уровень – 10 баллов	Допустимый уровень: 1-28 баллов


Бланк фиксации результатов промежуточного контроля 1-го и 2-го года обучения

ФИ:		год обучения/ группа		возраст	
Параметры	Примечания				Баллы
Точность и экономичность выполнения движений					
Сохранение равновесия					
Быстрота выполнения двигательного действия					
Оценка программы действий во время выполнения циклических движений.					
Поза тела, а также ее изменений во время выполнения движения с мячом и ракеткой					
Итого:					

Высокий уровень (30-50 правильных ответов).
 Средний уровень (20-29 правильных ответов).
 Допустимый уровень (1-19 правильных ответов).

Приложение 8

Итоговая диагностика по освоению Программы проходит в форме турнира по настольному теннису.

Ф.И.О занимающегося	Игры											Очки	место
		2:0	2:0	0:2	2:1	2:1	2:0	2:0	2:0	1:2	2:0		
	0:2		2:0	0:2	0:2	0:2	0:2	1:2	2:0	2:0	2:0		
	0:2	0:2		0:2	0:2	0:2	0:2	2:0	1:2	1:2	2:0		
	2:0	2:0	2:0		2:0	2:0	2:0	1:2	2:0	2:0	2:0		
	1:2	2:0	2:0	0:2		0:2	2:1	2:0	2:0	1:2	2:0		
	1:2	2:0	2:0	0:2	2:0		1:2	2:0	2:0	2:0	1:2		
	0:2	2:0	2:0	0:2	1:2	2:1		2:0	2:0	2:0	2:0		
	0:2	0:2	0:2	2:0	2:0	2:0	1:2		1:2	2:0	1:2		
	2:0	2:0	2:0	2:0	2:0	0:2	2:0	2:0		2:0	1:2		
	1:2	2:0	2:0	2:0	2:0	0:2	2:0	2:0	1:2		2:0		
	1:2	2:0	2:0	2:0	2:0	2:0	0:2	2:0	2:0	1:2			

Судья соревнований: _____ (педагог дополнительного образования Тюрин Д.С.)