

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 366
Московского района Санкт-Петербурга «Физико-математический лицей»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ ФМЛ № 366

Протокол № ____ от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № ____ от 28.08.2023

Директор ГБОУ ФМЛ № 366
_____ Т.К. Цветкова

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО
учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол №1 от 28.08.2023
Председатель МО
_____ А.А. Шумов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по предмету «физическая культура»

«настольный теннис»

Румянцевой Александры Владимировны

на 2023-2024 уч. год

класс 4

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

Пояснительная записка.

Направленность программы Программа направлена на эффективное решение проблемы здорового образа жизни детей.

Актуальность

В соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г № 1101-р особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная с младшего школьного возраста.

Данная программа направлена на улучшение здоровья обучающихся и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений и навыков игры в настольный теннис с целью поддержания своей физической формы и умения вести здоровый образ жизни.

Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья, степень интенсивности занятий, регулярность. Все это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступным для систематических занятий. Занятия настольным теннисом воспитывают волевые качества, активность, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело.

В процессе занятий настольным теннисом формируются «бойцовские» качества личности, помогающие достичь высоких результатов не только в настольном теннисе, но и в жизни.

На занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травм опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности учащегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Обучение теннисному этикету служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотруничества и взаимопонимания

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки 4х классов.

Цель:

Формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать
2. Обучить технике, тактике настольного тенниса
3. обучение правилам игры, основам техники;

Развивающие:

1. Развить специальные двигательные качества.
2. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость.
3. Развитие психологических показателей
4. Развитие общей физической подготовленности

3. Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.
3. Воспитать эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие
4. повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях

Место в учебном плане

На занятия в кружке отводится 1 час в неделю в 4 классе.

Материально-техническое оснащение:

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
 - набивные мячи
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - секундомер
 - гимнастические скамейки – 3 штук
 - теннисные столы - 3 штуки
 - сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводятся одним педагогом, имеющим высшее профессиональное образование.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость):
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде)
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение грамотно планировать собственную деятельность.
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Овладеют техническими и тактическими приемами в настольном теннисе;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира
- Расширят знания о технических приемах в настольном теннисе

Особенности программы:

Темы занятий в календарно-тематическом планировании расположены не в соответствии с последовательностью разделов в учебном плане в связи с тем, что обучение будет успешнее, если теорию совмещать с практикой, а отдельные элементы технических и тактических действий объединять как в тренировочном процессе, так и в игровой и соревновательной деятельности.

Такая последовательность тем способствует:

- лучшему усвоению и совершенствованию необходимых знаний, умений и навыков;
- возможности постоянно отрабатывать и улучшать исполнение изучаемых элементов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	3	3	-	Опрос, беседа
3.	Общеспортивная подготовка	6	-	6	Наблюдение
4.	Специальная подготовка	8	1	7	Выполнение нормативов
5.	Техническая подготовка	8	1	7	Наблюдение
6.	Тактика игры	4	2	2	Анализ исполнения Рекомендации
7.	Учебные игры	5	-	5	Наблюдение
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Рекомендации

Содержание программы.**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

2. Теоретические сведения

Теория:

- Сведения об истории возникновения игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

3. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся на занятиях настольным теннисом.

Практика:

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: влияние специальной физической подготовки на обучение настольному теннису

Практика;

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости.

5. Техническая подготовка

Теория: основы техники настольного тенниса

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «мятник», «челнок».

6. Тактика игры

Теория: возникновение тактической подготовки.

Практика:

- Поддачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

7. Учебная игра

Практика:

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника».

8. Итоговое занятие

Практика: выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, дискуссия	Словесный, объяснение, рассказ,	Литература, схемы, справочные материалы	Беседа
2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	лекция	Словесный, объяснение, рассказ, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, Опрос.
3	Общефизическая подготовка	Учебное занятие игра	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование
4	Специальная подготовка	Лекция Тренировка игра	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование
5	Техническая подготовка	Обсуждение Тренировка	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
6	Тактика игры	Обсуждение Тренировка	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	учебная игра
7	Учебные игры	Беседа обсуждение	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор
8	Итоговое занятие	Обсуждение Тренировка	Словесный, объяснение, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Схемы, справочные материалы	Тестирование

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
4. Балайшите Л. От семи до (Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – МРГАФК, 1997
6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984
7. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
8. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации.- Минск, 1996
9. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Галка», 1991
12. Матьцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – Мб«Теория и практика физической культуры», 2001
13. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 1980
14. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990;
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000

Методические положения

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;
4. Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;
5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

Занятия настольным теннисом предполагает **групповую форму организации деятельности детей**. *Групповая форма обучения* создают хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** является: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ

педагога, отработка приёмов мяча ракеткой игры, тренировки.

- играть в групповые игры: «Круговая», «Один против всех»,

«Круговая с тренером»;

- уметь выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

Дата		№ пп	Наименование	Количе ство часов
План	Факт			
		1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности. Настольный теннис. Основные понятия.	1
		2	Теория. настольный теннис. Основные понятия. Техника владения ракеткой	1
		3	Теория. Основные положения удержания ракетки. Понятие тактики игры в настольный теннис	1
		4	Теория. Понятие тактики игры в настольный теннис. Игры на освоении техники владения ракеткой	1
		5	ОФП. Общая физическая подготовка (ОФП). Топ-спин и вращение техника выполнения	1
		6	ОФП ОФП упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
		7	ОФП ОФП бег передвижениями	1
		8	ОФП Строевые упражнения . Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.	1
		9	ОФП Упражнения для ног. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой	1
		10	ОФП. Упражнения для всех групп мышц	1
		11	Техника. Техника удара мяча с отскока	1
		12	Техника. Упражнения в парах. Удары мяча в теннисе	1
		13	Техника. Техника удара с отскоком	1
		14	Техника. Техника приема мяча в теннисе	1
		15	Техника. Техника удара слева, справа топ-спин	1
		16	Техника. Отработка техники выполнения подачи мяча	1
		17	Техника. Техника выполнения подачи с ускорением	1
		18	Техника. Техника выполнения удара слева топ-спин	1
		19	Техника. Игры в парах	1
		20	Техника. Техника передвижений в теннисе.	1
		21	Техника. Подача с ускорением Упражнения на развитие координации	1
		22	Техника. Удар слева и справа топ-спин	1
		23	Тактика. Подачи: - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;	1
		24	Тактика. Прием подач ударом: - атакующим; - подготовительным; - защитным.	1
		25	Тактика. Подачи, подготавливающие атаку; - защитные, не позволяющие противнику атаковать.	1
		26	Тактика. Тактика игры	1

		27	СФП упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота.	1
		28	СФП Упражнения на развитие выносливости	1
		29	Контрольные игры и соревнования Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1
		30	Контрольные игры и соревнования игры 1x1, 2x2	1
		31	Контрольные игры и соревнования товарищеские игры	1
		32	Контрольные игры и соревнования участие в школьных и районных турнирах	1
		33	Контрольные игры и соревнования игры 1x1, 2x2	1
		34	Итоговое занятие. Выполнение контрольных нормативов.	1
	Итого			34

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

В конце каждого учебного года учащиеся сдают переводные нормативы, выполняя контрольные упражнения по ОФП и СФП. Результаты заносятся в сводный протокол и суммируются. На каждом этапе обучения учащиеся должны набрать определенное количество баллов (см. таблицу ниже), что будет свидетельствовать об успешности освоения программы.

I. Переводные нормативы

Контрольные упражнения по ОФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 балла; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл.
2	Челночный бег 3x10м	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат
3	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Подъем в сед из положения лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подниманий.
6	Челночный бег 10x10 м	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат

Контрольные упражнения по СФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Набивания мяча на ракетке справа и слева	1 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 50 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 100 раз без ошибки за 5 мин.
2	Набивание мяча о стену слева и справа толчком	1 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 50 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 100 раз без ошибки за 5 мин.

3	Накат справа направо по диагонали на столе	1 год обучения- 10 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 20 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин
4	Накат слева налево по диагонали на столе	1 год обучения- 10 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 20 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин
5	Накат справа по прямой на столе	1 год обучения- 10 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 20 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин
6	Накат слева по прямой на столе	1 год обучения- 10 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 20 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин
7	Подрезка справа направо	1 год обучения- 10 раз без ошибки за 3 мин. 2 год обучения- 20 раз без ошибки за 3 мин. 3 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин
8	Подрезка слева налево	1 год обучения- 10 раз без ошибки за 5 мин. 2 год обучения- 20 раз без ошибки за 5 мин. 3 год обучения- 30 раз без ошибки за 5 мин

Оценка контрольных упражнений по ОФП

√ На гибкость, подвижность суставов, устойчивость

Упражнения	Баллы			
	10.0 – 9.5	9.0 – 8.5	8.0 – 7.5	7.0 – 6.0
из седа ноги вместе, держать три секунды.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

√ На силу и скоростно-силовые качества

Упражнения	Баллы												
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	30	26	22	18	14	12	10	8	7	6	5	4	3
Подъем в сед из положения лежа, за 30 сек. (кол-во раз).	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

√ скоростно-силовые качества и скоростную выносливость

Упражнения	Баллы												
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
Челночный бег	7.5	7.7	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.7	9.9

3x10 м													
Челночный бег 10 x10 м	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,2	30,5	31,0	31,2	31,5	32,0

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся настольным теннисом (в баллах)

Этап обучения	Количество баллов			
	гибкость, подвижность суставов, устойчивость	сила, скоростно-силовые качества	Скоростно-силовые качества и скоростная выносливость	общая оценка
1 год обучения	6-8	15-18	8-12	29-38
2 год обучения	7,5-9	22-25	12-16	41,5-50
3 год обучения	8,5-10	26-30	16-20	50,5-60

Оценка контрольных упражнений по СФП

№	упражнения	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Набивания мяча на ракетке справа и слева	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
2	Набивание мяча о стену слева и справа толчком	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
3	Накат справа направо по диагонали	30	27	25	20	17	15	10	7	5	3
4	Накат слева налево по диагонали	30	27	25	20	17	15	10	7	5	3
5	Накат справа по прямой (справа налево)	30	27	25	20	17	15	10	7	5	3
6	Накат слева по прямой (слева на право)	30	27	25	20	17	15	10	7	5	3
7	Подрезка справа на право	30	27	25	20	17	15	10	7	5	3
8	Подрезка слева налево	30	27	25	20	17	15	10	7	5	3

Оценка уровня специальной подготовки занимающихся настольным теннисом (в баллах)

Этап обучения	сумма баллов
1 год обучения	25-45
2 год обучения	35-55
3 год обучения	50-80

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ по ОФП

№	Фамилия, имя	Складка		Прыжок в длину с места		Отжимания		Пресс 30 сек		Челночный бег 3x10 м		Челночный бег 10x10 м		Кол-во баллов	Примечание
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ по СФП

№	Фамилия, имя	Набивание мяча справа и слева на ракетке		Набивание мяча о стену справа и слева		Накат справа на право по диагонали на столе		Накат слева на лево по диагонали на столе		Накат справа по прямой на столе		Накат слева по прямой на столе		Подрезка справа на право на столе		Подрезка слева на лево на столе		Кол-во баллов	Примечание
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	зач	н/зач		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

