

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя
Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального
района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на

заседании методического
объединения

Протокол №9 от «04»07.2025г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское

_____ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис 5-17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Евменов С.Ю, Горлова Л.А., Долгих А.А., Вшивков А.В., Данилевская Е.В.,
Данилевский О.Г., Зуев С.В., Сорокин Д.А. .,

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

_____ Н.А. Бурлака

с. Борское 2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Краткая аннотация	4
Программа разработана в соответствии с:.....	5
Направленность программы.....	7
Актуальность программы	7
Отличительные особенности	7
Педагогическая целесообразность.....	7
Цель программы:.....	8
Задачи:.....	8
обучающие:.....	8
развивающие:.....	8
воспитательные:	8
Возраст учащихся 5 – 17 лет.	8
Сроки реализации.....	9
Формы организации деятельности:	9
Формы обучения.....	9
Режим занятий	9
Ожидаемые результаты	9
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	10
Форма подведения итогов реализации программы.....	10
Учебно-тематический план программы «Настольный теннис 5-17 лет».....	11
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.....	12
по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий	12
Соревнования.....	12
по расписанию, в течении года	12
Содержание программы	12
Модуль №1. «Общая и специальная физическая подготовка».	12
Учебно-тематическое планирование 1 модуля.....	12
Цель:	12
Задачи:.....	12
Обучающие	12
Развивающие: -развить двигательные способности (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координация движений).	12
Воспитательные:	12

Ожидаемые результаты освоения модуля	12
Обучающийся должен приобрести навык:	13
Содержание модуля №1.....	13
Модуль №2 «Основы настольного тенниса».....	13
Учебно-тематическое планирование 2 модуля.....	13
Цель:	14
Задачи:.....	14
Обучающие:	14
Развивающие:	14
Воспитательные:	14
Ожидаемые результаты освоения модуля	14
Обучающийся должен знать:	14
Обучающийся должен уметь:	14
Обучающийся должен приобрести навык:	14
Содержание модуля №1 «Основы настольного тенниса».....	15
Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка».	15
Учебно-тематическое планирование 3 модуля.....	15
Цель:	16
Задачи:.....	16
Обучающие	16
Развивающие:	16
Воспитательные:	16
Ожидаемые результаты освоения модуля	16
Обучающийся должен знать:	16
Обучающийся должен уметь:	16
Обучающийся должен приобрести навык:	16
Содержание модуля №3 «Технико-тактическая подготовка».	16
Воспитание	17
Задачами воспитания по программе являются:.....	17
Целевые ориентиры воспитания детей по программе:	18
Формы и методы воспитания.	18
Условия воспитания, анализ результатов.	19
Воспитательные средства:.....	20
Основные воспитательные мероприятия:	20
Воспитание волевых качеств.	20

Трудовое воспитание	21
Патриотическое воспитание.....	21
Наставничество	21
Ресурсное обеспечение программы.....	21
Материально - технические условия реализации программы:	22
Список литературы.	23
Интернет-ресурсы.	23
Приложение №1	24
Содержание разделов подготовки обучающихся Теоретическая подготовка.....	24
Темы теоретических занятий	24
Практическая подготовка	24
Общая физическая подготовка.....	24
Специально-физическая подготовка	26
Техническая подготовка.	27
Тактическая подготовка	28
Приложение№ 2	29
Тест на знание правил игры в настольный теннис.....	29
Приложение № 3	30
Тест на знание терминологии настольного тенниса.	30
Приложение № 4	31
Контрольные нормативы при обучении настольному теннису.	31
Юноши	31
Девушки	31
Приложение № 5	33
Приложение № 6	35
Разновидности соревнований для детей;	35

Пояснительная записка

Краткая аннотация

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме. Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или

травой. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии.

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте. Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укрепление мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука- ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных

технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Устав учреждения.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис » имеет физкультурно-спортивной направленности

Актуальность программы

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 физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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.

Таким образом, программа «Настольный теннис» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе. Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

Педагогическая целесообразность

заключается в применении на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует

познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. Программа «Настольный теннис» ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить моррофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы:

создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

Задачи:

обучающие:

- сформировать представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- содействовать усвоению техническим элементам и правилам игры;
- дать возможность применить на практике полученные знания о тактических действиях;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению приемам и методам контроля физической нагрузки.

развивающие:

- начать работу по развитию технико-тактические навыки и умения;
- продолжать развивать общие и специальные физические качества;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения,
- памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы;

воспитательные:

- формировать ценностные ориентиры и интерес к истории развития настольного тенниса в России, так и в Самарской области;
- содействовать воспитанию чувства ответственности, дисциплинированность;
- развивать инициативу в тренировочном процессе;
- создать условия, обеспечивающие воспитание и потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст учащихся 5 – 17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть

принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра).

Сроки реализации.

Программа занятий настольным теннисом рассчитана на 1 год. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 часа в неделю. Количество учебных недель в году: 44 недели, 154 ч. в год.

Формы организации деятельности:

парная, индивидуально и всем составом;

Формы обучения.

Основными видами организации занятий являются: - групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях

Режим занятий

Занятия по программе «Настольный теннис» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

Ожидаемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Учащийся будет: - знать начальные знания об истории развития настольного тенниса в России и в Самарской области; - знать основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - знать правила игры и технические приемы настольного тенниса; Должен уметь:	Познавательные УУД: Учащийся научится: - анализировать, сравнивать информацию, классифицирует и систематизировать по нескольким основным признакам технические действия; - определять по схемам и знакам направленность действий игроков; - определять по знакам судьи правильность действий игроков;	У учащегося будут сформированы: - мотивация к самосовершенствованию; - основы культуры общения, дисциплинированности, взаимопомощи и уважения - познавательный интерес к культуре здорового образа жизни - установка на достижение поставленной цели; - чувства смелости, стойкости, решительности и выдержки.

<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы в настольном теннисе; - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности; - выполнять основные технические и тактические игровые приемы: - выполнять подачи мяча в настольном теннисе; 	<p>Коммуникативные УУД.</p> <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в диалоге с партнерами по команде, ставит цель при игре; - отвечать на вопросы по игровой ситуации и правилам игры; - слушать и понимать требования тренера; - участвовать в парной работе в ходе подготовки к соревнованиям; - уметь обосновывать свою индивидуальную деятельность во время игры, находит и корректировать недочеты и ошибки в игре с помощью педагога; 	
--	---	--

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях и товарищеских встречах.

Форма подведения итогов реализации программы

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

- Товарищеские встречи.
- Контрольные тесты и нормативы.
- Соревнования различного уровня.

Задачи:

1. образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепление здоровья обучающихся;

- приобретение соревновательного опыта;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

2. развивающие:

- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить корректизы в свои действия, постоянно контролировать себя.

3. воспитательные:

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости,
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание патриотизма.

Учебно-тематический план программы «Настольный теннис 5-17 лет»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения				
1	Общая и специальная физическая подготовка	10	36	46
2	Основы настольного тенниса	10	36	46

3	Технико-тактическая подготовка	16	46	62
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Соревнования	по расписанию, в течении года		
	Всего часов	36	118	154

Содержание программы

Модуль №1. «Общая и специальная физическая подготовка».

Учебно-тематическое планирование 1 модуля

№	Темы	Общее количество часов	Практика	Теория	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1		беседа
2	Правила игры. Судейство	4	2	2	беседа
3	Общая физическая подготовка	25	25		сдача контрольных нормативов.
4	Специальная физическая подготовка	16	16		сдача контрольных нормативов.
	Всего	46	44	2	

Цель:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Задачи:

Обучающие

- обучить основам выполнения правильной техники упражнений ОФП и СФП;
- познакомить с правилами проведения соревнований и основами судейства.

Развивающие:

- развить двигательные способности (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координация движений).

Воспитательные:

- воспитывать волю и настойчивость в достижении цели, самостоятельности.

Ожидаемые результаты освоения модуля

Обучающийся должен знать:

- комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- приемы самоконтроля во время занятий настольным теннисом.

Обучающийся должен уметь:

- тренироваться в коллективе;
- выполнять рациональные движения для развития скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости.

Обучающийся должен приобрести навык:

- навык правильного выполнения упражнений общефизической подготовки

Содержание модуля №1

«Общая и специальная физическая подготовка»

Тема №1. Вводное занятие.

Теория Техника безопасности на занятиях, тестирование (**Приложение №3**).

Тема №2 Правила игры. Судейство.

Теория. Правила игры «Настольный теннис». Правила проведения соревнований.

Практика. Просмотр видео областных соревнований по настольному теннису. Комментарии и пробное судейство товарищеских игр.

Тестирование. (**Приложение №2.**)

Тема №3. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силы, координации, скорости, выносливости. (**Приложение №1** Общая физическая подготовка).

Тема №4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на скоростную выносливость. (**Приложение №1** Специально- физическая подготовка)

Встреча и совместная тренировка с ветераном спорта.

Тема №5. Итоговое занятие. Сдача Контрольных нормативов. (**Приложение №4.**)

Модуль №2 «Основы настольного тенниса»

Учебно-тематическое планирование 2 модуля

№	Темы	Общее количество часов	Практика	Теория	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России Развитие тенниса в Самарской области.	1	1		беседа

	Техника безопасности на занятиях				
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	15	15		. беседа, наблюдение
4	Игровая подготовка	26	26		наблюдение
5.	Итоговое.				товарищеская встреча
	Всего	46	44	2	

Цель:

формирование интереса к занятиям настольным теннисом

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным понятиям, терминам и правилам в теннисе;
- познакомить обучающихся с техникой безопасности на занятиях;
- познакомить с основными комплексами общеразвивающих упражнений.

Развивающие:

- укреплять основные группы мышц;
- развивать гибкость, силу, ловкость.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, дисциплинированность;
- воспитывать культуру общения в коллективе

Ожидаемые результаты освоения модуля

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- историю развития настольный тенниса в России и мире;
- основные правила настольного тенниса;
- терминологию настольного тенниса.

Обучающийся должен уметь:

- принципы дозирования физических упражнений;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня.

Обучающийся должен приобрести навык:

Правильной постановки кисти руки при игре в настольный теннис.

Содержание модуля №1 «Основы настольного тенниса»

Тема №1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство и беседа с детьми. Проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о правилах поведения на занятии, ознакомление с расписанием занятий, организация рабочего места, форма одежды и внешний вид. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Международное спортивное движение. Краткий обзор развития тенниса в Самарской области. Знакомство со спортсменами, ветеранами района.

Тема №2. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по теннису

Тема №3 Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)
(Приложение № 1)

Теория. Значение общей физической подготовки для занятия настольным теннисом. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.

Практика. Выполнение комплекса ОФП, упражнения СФП. Участие в соревнованиях ГТО.

Тема №4. Игровая подготовка

Теория. Знакомство с правилами игры. Экипировка спортсмена. Правила проведения соревнований.

Практика. Набивание шарика на ракетке. Выполнение подачи.

Работа над приемами подачи. Игры с заданием. Игра по упрощенным правилам.

Тема №5. Итоговое занятие. Товарищеская встреча по упрощенным правилам.

Модуль №3. «Технико-тактическая подготовка».

Учебно-тематическое планирование 3 модуля

№	Темы	Общее количество часов	Практика	Теория	Форма контроля/аттестация
1	Вводное занятие	1		1	Беседа,
2	Приемы и отбивания мяча	12	12		беседа, наблюдение
3	Нападающий удар	12	12		беседа, наблюдение

4	Подачи	14	14		беседа, наблюдение
5	Тактика защиты	10	10		наблюдение
6	Тактика нападения	10	10		наблюдение
7	Участие в соревнованиях	2	2		анализ игры
8	Итоговое.	1	1		наблюдение
9	Всего	62	61	1	

Цель:

обучение основам техники двигательных действий и освоение тактических навыков.

Задачи:

Обучающие

- обучить основным техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- обучить навыкам пространственной ориентации и перемещения у стола;

Развивающие:

- Развить в спортсмене специальную быстроту, специальную силу, специальную ловкость, специальную выносливость;
- Развивать психологическую устойчивость.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

Ожидаемые результаты освоения модуля

Обучающийся должен знать:

- знать основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

Обучающийся должен уметь:

- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь концентрировать внимание в ходе игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- применять тактические и технические навыки во время игр.

Содержание модуля №3 «Технико-тактическая подготовка».

Тема №1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности. Обзор учебных заведений Самарской области спортивной направленности.

Тема №2. Приемы и отбивания мяча.

Практика. Знакомство и закрепление на практике основных приемов отбивания мяча в игре настольный теннис. Подрезка. Свеча. Накат слева. Накат справа.

Тема №3. Нападающий удар.

Практика. Топ – скин (верхнее вращение). Скидка. Смеш.

Комбинированные удары.

Тема №4. Подачи.

Практика. Подача с нижним вращением. Подача с верхним вращением.

Подача с боковым вращением. Комбинированные подачи.

Тема №5. Тактика защиты.

Практика. Защитный стиль конкурентно-способный. Игра в оборонительном стиле. Тактика защиты в универсальной игре. (Приложение 1. Техническая и тактическая подготовка).

Тема №6. Тактика нападения.

Практика. Атака после подачи. Завершающий удар. Завершающий удар после подрезки.

Тема №7. Участие в районных соревнованиях.

Теория. Знакомство с правилами проведения соревнований,

Практика. Районные соревнования среди обучающихся.

Тема №8. Итоговое занятие. Участие в районной спартакиаде.

Воспитание

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;

- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российской государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Настольный теннис 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в

деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и.т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед— используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность

проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

Трудовое воспитание

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

Наставничество

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно оказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

Ресурсное обеспечение программы

Дидактические средства обучения:
тесты по теоретической подготовке;
карточки для судейства;

планшет магнитный.

Наглядные средства: галерея портретов выдающихся теннисистов России и мира; плакаты—схемы игры.

Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально - технические условия реализации программы:

столы для настольного тенниса с сеткой;

мячи для настольного тенниса;

ракетки для настольного тенниса;

мячи баскетбольные;

мячи волейбольные;

мячи набивные;

утяжелители; резиновые жгуты; координационная лестница; скакалки; сетка для мячей, комплект фишек.

Список литературы.

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
5. Жданов В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов/ В.Жданов,-М.: Спорт , 2015-319с.
6. Корбут Е.В. Теннис: техника и тактика чемпионов./Е.В.Корбут.-М.: Физкультура и спорт., 2013, 144.
- 7 Набор для настольного тенниса "ВВ-20/2". - Москва: Наука, 2019. - 171 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований / Коллектив авторов. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 642 с.
9. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 458 с.
10. Фоменко Б.И. Теннис. Справочник./ Б.И.Фоменко.-М.: Физкультура и спорт ., 2017.- 136с.
11. Хасанова Л. Теннис для начинающих. Книга – тренер./ Л.Хасанова. –М.: Питер, 2016.-168с.

Интернет-ресурсы.

1. <http://ttfr.ru/>
2. <http://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html>
3. <http://www.offsport.ru/table-tennis/tehnicheskaja-i-takticheskaja-podgotovka.shtml>
4. <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-nastolnogo-tennisa-dlya-osvoeniya-navikov-igri-1413420.html>

Содержание разделов подготовки обучающихся
Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в настольный теннис. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Физическая культура и спорт в России и в Самарской области. История развития настольного тенниса. Особенности этого вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники настольного тенниса. Основы тактики настольного тенниса.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыроков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазением, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, настольный теннис, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте перед предметом и

продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены и теннисного стола ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными ракетками, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание) . Имитация удара с теннисной ракеткой и без нее. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, для настольного тенниса, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через теннисную сетку, на точность попадания в цель). Прием, передача, подача теннисного мяча через сетку, на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Набивание теннисного мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля и метание теннисного мяча и мяча для настольного тенниса во внезапно появившуюся цель. Набивание мяча о стену; передача мяча, передвигаясь по скамейке. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, набивания мяча ракеткой ударов по мячу. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка.

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям игры в настольный теннис, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приемов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки. Конкретное двигательное действие или прием. Последовательное прохождение четырех этапов обучения: Ознакомление с двигательным действием или приемом. Разучивание его в облегченных условиях. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях. Реализация изучаемого действия в соревнованиях Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся. Подача, удары по мячу, удары с приданием вращения, прием мяча. Перемещение по игровой площадке, выполнение нападающего удара, выполнение блокирования, выполнение скидки. Стойка теннисиста. Отбивание мяча, прием атакующие удары.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения, способов быстрого перехода от защиты в нападение.

Интегральная подготовка

Правила приема контрольных нормативов. Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в настольный теннис. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений

Приложение № 2

Тест на знание правил игры в настольный теннис.

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
 - А. 1920 г.
 - Б. 1926 г.
 - В. 1931 г.
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
 - А. 1988 г.
 - Б. 1990 г.
 - В. 1989 г.
3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
 - А. 2.74м.*1.52см
 - Б. 2.00м*1.5м
 - В. 2.70м*1.6м
4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
 - А. 1.80м*15.25см
 - Б. 1.83м*15.25см
 - В. 2.00м*15.30см
5. Какой должен быть цвет сетки?
 - А. синий
 - Б. зеленый
 - В. голубой
6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
 - А. 2.5 г.
 - Б. 3 г.
 - В. 2.7 г.
7. До скольки очков продолжается партия в настольный теннис?
 - А. 5
 - Б. 10
 - В. 11
8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?
 - А. 42мм.
 - Б. 45мм.
 - В. 40мм

Приложение № 3

Тест на знание терминологии настольного тенниса.

1. Партия - _____
2. Свеча - _____
3. Подача - _____
4. Откидка - _____
5. Накат-_____
6. Топ-спин-_____
7. Диагональ-_____
8. Ракетка - _____
9. Хватка - _____

Приложение № 4

Контрольные нормативы при обучении настольному теннису.

Юноши

№	Вид испытания	1 год	2 год	3 год
1	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	4,5 - 5,5	6,4 – 7,4
2	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	32,6 – 27	20,8 -16,2
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,8-20,2	18,1 – 15,7
4	Перенос мячей, с.	54-45	44,5 - 35	30,8 -26
5	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	36 - 45	55,5 – 67,5
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21 - 27	35 - 47
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	76 - 94	115 - 127
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	36 - 54	75 - 87
9	Прыжок в длину с места, см.	103-113	114-152	191 - 215
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	11,9 – 10,95	10,1 – 9,14

Требования к спортивным результатам в настольном теннисе.

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	3 юн
	3 год	2 юн
Тренировочный	до двух лет	1 юн
	свыше двух лет	III, II

Девушки

№	Вид испытания	1 год	2 год	3 год
1	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	4,4 – 5,4	5,4 – 6,2
2	Бег по «восьмерке», с.	47-37	36,7 – 31	30,7 - 25

3	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22,0 – 20,1
4	Перенос мячей, с.	54-45	44,6 - 37	36,8 -33
5	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	21 - 27	31 – 40
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21 - 30	28 - 34
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	76 - 94	95 - 114
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	36 - 54	55 - 74
9	Прыжок в длину с места, см.	106 -116	117-136	137 - 155
10	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	13,0 – 11,5	11,45 – 10,55

Требования к спортивным результатам в настольном теннисе

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	3 юн
	3 год	2 юн
Тренировочный	до двух лет	1 юн
	свыше двух лет	III, II

Приложение № 5

План воспитательной и профориентационной работы

Дата проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Количество участников
Профилактическая работа			
Осенние, зимние, весенние, летние каникулы	«Безопасные каникулы»	викторина	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
Волонтёрство и добровольчество			
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
Экологическое воспитание			
Сентябрь	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Ноябрь	«Экологический калейдоскоп»	Викторина	100%
Апрель	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«Зелёная марка»	Высадка деревьев и кустарников	100%
Май	«День птиц»	Изготовление и установка скворечников	100%
Декабрь	«День птиц»	Изготовление и установка кормушек	100%
Памятные даты			
Апрель	«День Воинской славы России»	Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов.	100%
Май	«Георгиевская лента»	Акция	100%
Май	«Безопасные каникулы»	Беседа, просмотр фильма	100%
Май	«Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы»	Пост, возложение цветов, принятие участия в соревнованиях	100%
Июнь	Культурно спортивный фестиваль «Щит Невского»	Соревнования, викторины	100%
Июнь	«День памяти и скорби»	Пост, возложение цветов	100%
Июль	«День Воинской	Возложение цветов,	100%

	славы России»	беседа, просмотр тематических фильмов.	
Культурно-эстетическое воспитание			
Октябрь	«День вежливости»	акция	100%
	«День отца»	акция	100%
	«День Матери»	акция	100%
Июль	«День семьи, Любви и верности»	акция	100%
Профессиональное ориентирование			
февраль	«День Защитника Отечества»	акция	100%
1 раза в квартал	«Помощь на СВО»	Плетение маскировочных сетей	35%
Работа с родителями			
май	«обратная связь с родителями»	анкетирование	100%
Весна	«Озеленение сквера и села»	Акция, непосредственное участие детей и родителей	80%

Приложение № 6

Разновидности соревнований для детей;

Настольный теннис со сменой. Это система, при которой небольшие группы игроков меняются столами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, стол №1 — игра срезками справа направо (разрешены только подача и удары срезкой справа); стол №2 — игра накатами слева (только подача и накаты слева); стол №3 — выполнение срезки слева и наката справа, стол №4 игра накатами по всему столу и т.п..

Кубок Большого шлема. Игроки делятся на три уровня подготовленности. В каждой группе по 8-10 человек, разделенных на пары. Встречи проводятся в подгруппах в соответствии с уровнем подготовленности. Выигравшие играют с выигравшими, а проигравшие с проигравшими. Настольный теннис на время. Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

Стоп. Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех площадках или столах. Как только на одном из столов матч закончился — дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

Настольный теннис втроем. Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне игровой площадки начерченной на полу или (для 3-4 классов) играют на столе. Игроки отбивают мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.