



Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

ОБСУЖДЕНО
педагогическим советом
МАОУ СОШ «ЦО №1»
Протокол № 12 от 03.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ СОШ «ЦО №1»
от 17.06.2024 г. № 267-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Искакин Денис Дмитриевич
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2024г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в современном мире существенно возрастает социальное значение физической культуры и спорта. При решении важнейшей стратегической задачи, определенной воспитательной политикой современной образовательной системы, по сохранению и укреплению физического и эмоционального (психического) здоровья детей и подростков, воспитанию у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, привитию привычки регулярной двигательной активности и профилактики гиподинамии и асоциального поведения выбор настольного тенниса обусловлен доступностью данного вида спорта (простые правила, недорогой инвентарь, минимальные требования к оборудованию места) и его популярностью среди детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют такие личностные качества, как коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Соревновательный характер игры, ее зрелищность, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих высокий эмоциональный подъем, что способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет развивать эмоциональную устойчивость детей и подростков, расширять их информированность в области оздоровления и развития организма. Данная программа составлена на основе типовой программы для учебно-тренировочной работы в школах настольного тенниса и адаптирована для работы в учреждении дополнительного образования детей, в объединении «Настольный теннис».

Новизна программы состоит в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Настольный теннис»

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
18. Устав МАОУ СОШ «ЦО №1»;
19. ЛА № 35 «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

1.2. Адресат Программы

Программа предназначена для детей с устойчивой мотивацией к спорту, с 11-15 лет. Условия приема детей – без предварительного отбора.

1.3. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу .

1.4. Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей (1 группа). 1 год обучения – 68 часов

Наполняемость учебной группы – 20 человек.

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Программа соответствует потребностям детей и их родителей, так как ориентирована на разный уровень подготовленности обучающихся. Занятия организованы в двух группах, занимаются по 15 человек. Группы формируются как по возрасту, так и разновозрастные. Состав группы постоянный. Академические занятия (теоретические и практические). На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальные, соревновательные, командные формы.

1.6. Форма обучения

Форма реализации программы: очная форма. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

1.7. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу .

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

1.8. Цель и задачи Программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи :

Образовательные задачи:

- ✓ получение дополнительных знаний в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ✓ приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- ✓ научить регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучение базовым техническим элементам;
- ✓ сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- ✓ обучить вести игру на счет, на результат;
- ✓ формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие задачи:

- ✓ развитие основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции, общая выносливость;
- ✓ развитие специальных двигательных способностей, необходимых для игры в настольный теннис;
- ✓ развитие социальной активности обучающихся;
- ✓ развитие специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча.

Воспитательные задачи:

- ✓ формирование навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование патриотизма, любви к Родине;
- ✓ воспитание мотивации к занятиям физической культурой и избранным видом спорта.
- ✓ воспитание самостоятельности, ответственности;
- ✓ воспитание коммуникабельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- ✓ воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности. +

1.9. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	Анкетирование, опрос.
1.1.	Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях	2	2	-	
1.2.	Спорт здоровье. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	2	2	-	
1.3.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	2	2	-	
1.4.	Правила игры в настольный теннис	4	4	-	
2	Физическая подготовка	14	-	14	Контрольные нормативы
2.1.	Строевые упражнения	2	-	2	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	8	-	8	
2.3.	Упражнения на развитие физических качеств	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Контрольные нормативы
3.1.	Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	-	2	
3.3.	Подвижные игры	10	-	10	
4	Техническая подготовка	14	-	20	Контрольные нормативы
4.1.	Упражнения с ракеткой и мячом	4	-	4	
4.2.	Передвижения в игровой стойке	4	-	4	
4.3.	Обучение ударам по мячу	2	-	2	
4.4.	Парные игры	2	-	2	
4.5.	Групповые игры	6	-	6	
5	Соревновательная практика	10		10	соревнования
6	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
Всего:		68	12	56	

1.10. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях. Правила организации занятий и поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Советские и российские теннисисты на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. История настольного тенниса в регионе, городе.

Тема 1.2. Спорт здоровье. Влияние вредных привычек и неправильного питания на развитие и здоровье человека. Значение занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Гигиена. Уход за телом. Режим дня спортсмена. Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Спортивная одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

Тема 1.3. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Тема 1.4. Правила игры в настольный теннис. Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Судейство соревнований по настольному теннису.

Специальные термины. Основные понятия в настольном теннисе. Название приёмов. Повтор названий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в шахматном порядке. Перестроение в движении по колоннам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо, налево, кругом, прыжком. Начало движения шагом с левой ноги. Остановка в движении 2 шагами, прыжком.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Тема 2.3. Развитие физических качеств

Упражнения для развития координации. Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик),

внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты. Выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных исходных и стартовых положений, ускорения.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с места на две, одну ногу), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями.

Упражнения для развития силы. Прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Упражнения для развития выносливости. Кроссовый бег, спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения с полной амплитудой, складка изседа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте.

Тема 3.3. Подвижные игры. «Товарищ командир», «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Караси и щука», «Подвижная цель», «Охотники и утка», «Попади в мяч», «Ноги от земли», «Защитай товарища», «Кто быстрее?»

4. Техническая подготовка

4.1. Упражнения с ракеткой и мячом. Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. Различные виды жонглирования мячом. Многократное повторение хватки ракетки. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью. Шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом и бегом с мячом, лежащем на поверхности игровой плоскости ракетки.

4.2. Передвижения в игровой стойке. Основная стойка игрока. Имитация передвижений влево–вправо–вперед–назад с выполнением ударных действий: одиночные и серийные передвижения и удары. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево–вправо, вперед–назад, по «треугольнику» вперед–вправо–назад, вперед–влево–назад).

4.3. Обучение ударам по мячу. Удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола: серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленно, затем ускоренно) без мяча, с мячом у стенки. Имитация ударов с замером времени: удары справа, слева и их сочетание. Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока.

Обучение подачам. Имитация подач без ракетки, с ракеткой. Подачи накатом. Подачи толчком слева без вращения мяча, справа без вращения мяча. Подачи ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх. Подачи ударом слева подрезкой мяча вниз, справа подрезкой мяча вниз. Атакующие подачи. Подачи, подготавливающие атаку. Защитные подачи. Выполнение подач разными ударами. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.

Атакующие удары

Удары накатом. Имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары накатом. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Удары порезкой. Имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары подрезкой. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории

полета мяча, времени выполнения удара. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин. Совершенствование ударов подрезкой, против подставок и подрезок.

Удары топ-спин. Имитация ударов топ-спин у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары топ-спин. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин.

Удары «свечой». Имитация ударов «свечой» у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары «свечой». По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование ударов по «свече».

Завершающие удары. Имитация завершающих ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные завершающие удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Контратакующие удары. Имитация контратакующих ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные контратакующие удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Заторможенные укороченные удары. Имитация заторможенных укороченных ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные заторможенные укороченные удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

4.4. Парные игры. Игра на столе с тренером, по направлениям на большее количество попаданий в серии: игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях, игра одним видом удара из двух, трех точек в одном, разных направлениях. Игра накатом: различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Игра срезкой и подрезкой: различные варианты по длине и направлению полета мяча. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Игры на счет – нападение против защиты подставками, подрезками и против контр нападения. Игра на счет разученными ударами. Свободная игра на столе. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Парные игры между мальчиками и девочками и смешанные пары.

4.5. Групповые игры. Игра одного против двоих, троих, пятерых. «Дворник», «Один против всех», «Круговая», «Круговая» с тренером и др.

Раздел 5. Соревновательная практика

Подготовка к турнирам по настольному теннису районного, городского, областного уровня;

- рождественский турнир по настольному теннису;
- турнир по настольному теннису к Дню Защитника Отечества;
- турнир для девочек к 8 марта;
- первенство школы среди обучающихся секции дополнительного образования отделения «Настольный теннис»;
- городской турнир, посвященный Дню защиты детей;

Раздел 6 . Контрольные нормативы.

1.11. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты.

После завершения курса обучения обучающиеся будут **знать:**

- ✓ историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- ✓ значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- ✓ терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- ✓ основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- ✓ правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- ✓ правила и методы регулирования физической нагрузки;
- ✓ методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- ✓ методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;

- ✓ понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- ✓ взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- ✓ место игры «Настольный теннис» в Олимпийской системе игр;
- ✓ о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, наркотиков на здоровье.

В ходе освоения программы обучающиеся будут **уметь**:

- ✓ выполнять технические элементы;
- ✓ демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- ✓ выполнять технические и тактические упражнения;
- ✓ играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- ✓ участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- ✓ самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- ✓ демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом.

За время обучения сформируются:

- ✓ специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, координирование движений и внутримышечная координированность, ловкость;
- ✓ 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;
- ✓ общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности;
- ✓ личность ребенка, в частности качество лидера, 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, служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания;
- ✓ положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умения использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1.12. Эффективность реализации образовательной программы.

Способы проверки результативности. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Для оценки освоения обучающимися программы предполагается в основном **5 критериев**:

- Знания, умения, навыки
- Мотивация к знаниям
- Социальная активность, физическая и творческая активность
- Достижения, успехи обучающихся
- Личностное развитие

У каждого из 5 критериев есть показатели, по которым определяется *уровень развития ребёнка на момент диагностики* и сравнивается с предыдущими и последующими результатами диагностики (см. приложение 1. «**Таблица определения образовательного уровня обучающихся**» (по критериям оценки компетентностей обучающихся)).

Для того, чтобы определить динамику развития обучающихся и сделать сравнительный годовой анализ развития ребёнка, сравниваются результаты работы в течение всего учебного года (см. приложение 2. «**Виды диагностики развития обучающихся**»).

Результатом педагогического мониторинга будет информация о соответствии фактически достигнутого результата заявленной цели и задачам, а так же его оценка, т.е. какого уровня образования достигли обучающиеся (см. приложение 3. «Карта эффективности реализации образовательной программы»).

Результаты диагностики образовательных уровней обучающихся среднестатистических по группе и объединению, отраженные в «Карте эффективности реализации образовательной программы», - отслеживаются и анализируются педагогом и администрацией в обязательном порядке не реже 2 раз в год. Анализы результатов вносятся в «Мониторинговую карту» (см. приложение 4)

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»:

2.1. Календарный учебный график

(5-дневная учебная неделя. Обучение по четвертям)

Учебные периоды	Продолжительность учебного периода/ недели	Сроки учебных периодов	Продолжительность каникул	Сроки каникул
I четверть	8 недель	02.09.24-25.10.24	10 календарных дней	26.10.24-04.11.24
II четверть	8 недель	05.11.24-27.12.24	12 календарных дней	28.12.24-08.01.25
III четверть	10 недель	09.01.25-21.03.25	10 календарных дней	22.03.25-30.03.25
VI четверть	8 недель	31.03.25-23.05.25	99 календарных дней	26.05.25-31.08.25
	34 недели		131 календарный день	

2.2. Условия реализации Программы

Перечень материально-технического обеспечения

Для занятий с большим количеством мячей (БКМ), кроме стола, нужно специальное оборудование:

- ✓ сетки для настольного тенниса;
- ✓ кронштейны для сетки;
- ✓ коробка (таз) для мячей на подставке, которая выставляется на высоту, комфортную для работы с БКМ: коробка не должна быть глубокой, что позволяет быстро набирать из нее мячи в свободную руку;
- ✓ небольшая коробка для мячей - для работы со стола;
- ✓ ракетки с разными накладками;
- ✓ приспособление для сбора мячей;
- ✓ мишени (кружки или кольца из картона).

Тренажеры. При правильном применении технологии работы с тренажёрами значительно облегчается труд тренера и повышается коэффициент полезного действия его работ одновременно с большим количеством теннисистов. В тренировочном процессе используются различные, в зависимости от года обучения, виды тренажеров.

Для первого года обучения:

- ✓ Утяжеленная ракетка.
- ✓ Колесо шарнирное.
- ✓ Мяч на подвижном штоке.
- ✓ Эспандер блочный пристенный с тормозом.

Информационное обеспечение

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки (методическое пособие), Москва, 2020
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
13. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
14. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
15. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
16. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
17. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Перечень Интернет-ресурсов

1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и

транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;

✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242);

✓ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО») и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;

3) Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

6) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

«Таблица определения образовательного уровня обучающихся»

(по критериям оценки компетентностей обучающихся)

Ознакомительно-подготовительный уровень	Начальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень (совершенствования)
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий № 1. «Знания, умения, навыки» (тестирование)			
Знакомство с образовательной областью. Общие сведения о предмете изучения	Владение основами знаний, основными навыками атлетического движения, техниками и приемами, навыками работы на тренажерах, с оборудованием и материалами.	Овладение специальными ЗУН. Самостоятельное выполнение: заданий, упражнений, движений по образцу, по аналогии, в повторе, по алгоритму действий	Мастерское владение основами изучаемого предмета. Допрофессиональная подготовка.
№ 2. «Мотивация к занятиям» (анкетирование)			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Мотив прихода в объединение случайный, за кампанию, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса (получение выгоды, преимуществ, удовольствия).	Стойкая увлеченность делом, видом спорта, творчества. Самостоятельная длительная работа, тренировка. Устойчивые ведущие мотивы - познание, общение, стремление к высоким результатам.	Выраженная потребность в предмете изучения. Стремление изучить предмет как будущую профессию.
№ 3. «Творческая, физическая, социальная активность и рост по предмету»			
интерес к самостоятельному изучению материала, к тренировкам, к социальной коммуникации не проявляет. Выполняет задания, упражнения четко по данному плану, алгоритму действий,	Испытывает потребность и интересуется новыми знаниями, способами, техникой и тактикой выполнения приемов. Добросовестно выполняет упражнения на занятии, задания,	Проявляет инициативу, но не всегда. Способен на нестандартные технико-тактические решения проблем обучения, тренировочного процесса, на самостоятельные тренировки и спланированное	Желание предметного роста показателей в деле. Вносит конструктивные предложения по развитию деятельности, достижению личных результатов и объединения. Способен к

часто отказывается от их выполнения.	поручения, но свою инициативу проявляет редко. Возникшие проблемы решает с помощью педагога.	достижение результата. Но часто не может оценить их, и довести до результативного конца.	рождению новых идей. Широкий диапазон ЗУН, способностей – конструктивного решения задач, социально-личностных и физических. Легко быстро увлекается делом. Доводит его до конца.
№ 4. «Достижения обучающегося» (фактические результаты).			
Пассивное участие в личной тренировочной, соревновательной, деятельности объединения, в совместных делах, вечерах, мероприятиях.	Стремление к участию в личной тренировочной, соревновательной деятельности и мероприятиях объединения, клуба, учреждения. Получение незначительных результатов своей деятельности на этих уровнях.	Демонстрация значительных личных результатов, отражение в деятельности объединения, клуба, учреждения на уровне района, области.	Значительные результаты на уровне района, области
№ 5. «Личностное развитие» (анкетирование).			
Интересы потребительские. Неприятие социально-значимой деятельности. Профессиональные предпочтения не сформированы. Низкий уровень самоконтроля, ответственности и развития коммуникативных навыков. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Повышение интереса к массовым мероприятиям. Социализация в коллективе. Пассивное участие в социально-значимых мероприятиях, Сторонится ответственности. Часто неадекватно реагирует на окружающих. Неопределённые профессиональные ориентиры	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Активная и адекватная коммуникация, и ведомая социально-значимая деятельность. Часто берет на себя ответственность. Стремится к разрешению конфликтов и умеет их разрешать. Обозначены профессиональные склонности.	Ответственное отношение. Желание самосовершенствования. Эмоционально активная, инициативная и конструктивная коммуникация. Вносит предложения по организации групповых социально-значимых и культурно-нравственных мероприятий. Активно в них участвует. Профессионально самоопределен.

«Виды диагностики развития обучающихся»

Входной или начальный (нулевой)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В начале учебного года.	Определения уровня развития детей, их физических способностей, личностных наклонностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Срез (просмотр) способностей, интересов.

Нулевой этап проводится в течение двух недель в конце сентября (когда закончился набор воспитанников в учебные группы объединений). Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения нулевого этапа диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе.

Итоговый

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В конце учебного года – в две первые недели мая.	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения, воспитания. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) образование. Получение сведений для совершенствования образовательной программы методов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, переводные и итоговые занятия, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, коллективная рефлексия, и др.

Итоговая аттестация проводится в конце апреля – мае.

Цель диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения, курса обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения обучающимися образовательной программы.

Проведение диагностики осуществляется педагогами в форме тестирования, анкетирования, наблюдения... Формами ее проведения также являются контрольные занятия, соревнования, самостоятельная практическая работа, конкурсные и игровые программы, срез достижений.

Также, по своему усмотрению, с целью отслеживания результатов своей образовательной деятельности, её корректировки, фиксации результатов обучающихся (например, в «Журнале учета занятий» педагоги могут проводить: **промежуточную** (в середине года), и **текущую** (в течение всего года) **диагностики**, которые не являются обязательными к исполнению, анализу и отчету, но облегчают педагогу работу по обобщению и анализу итогов деятельности за полугодие, год, или курс.

Текущий вид (этап)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

Текущая диагностика проводится в течение всего учебного года, итогам занятий и мероприятий.

Ее цель – фиксирование текущих итогов обучения и воспитания.

Данный этап позволяет выявить пробелы и оценить способности ребенка, откорректировать программу, образовательный процесс и методы подхода к обучающемуся

Промежуточный (рубежный)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, др.

Промежуточная диагностика проводится в декабре-январе.

Ее цель – подведение промежуточных итогов обучения и воспитания, оценка успешности продвижения обучающихся.

Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать образовательный процесс.

«Карта эффективности реализации образовательной программы»

за _____ уч. год – объединения «_____»

	Критерии оценки компетентности обучающихся	Мотивация к занятиям		Знания Умения. Навыки		Творческая, физическая, социальная активность, б, и пост		Достижения обучающегося		Личностное развитие		Сумма баллов (0 – 3). Уровень в сумме	
		Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый
•	Ф.И. обучающихся	Группа № _____ год обучения _____											
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
	Итого: средн. балл – по группе												
<p><i>Интерпретация результатов по критериям оценки компетентностей обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 баллов – не достиг уровня начальной подготовки; - 1 балл – достиг уровня начальной подготовки; - 2 балла – достиг уровня базовой подготовки; - 3 балла – достиг уровня повышенной подготовки (совершенствования). 													

«Мониторинговая карта»

Критерии	Показатели	Методы исследования	Формы представления результатов	Ответственные исполнители. Контролирующие
1. Сохранность контингента обучающихся	Сохранность контингента обучающихся в течение учебного года	Учет обучающихся	Отчеты. «Журнал учета занятий». Аналитическая справка.	Педагоги Зам. директора по учебно-воспитательной работе.
2. Мотивация к знаниям	Стабильность посещения занятий. Увлеченность делом, видом спорта, творчества. Активное участие. Наличие динамики развития	Наблюдение. Анкетирование. Тестирование. Сбор информации	«Журнал учета занятий». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся». Диаграммы. Графики. Аналитическая справка	Педагоги Зам. директора по учебно-воспитательной работе.
3. Оценка ЗУН, результатов обучения ребенка, группы, объединения по ДО программе	Теоретическая подготовка и практическая подготовка ребенка, группы, объединения. по ДОП	Тестирование. Анкетирование. Наблюдение	Демонстрация ЗУН. «Карта развития обучающихся» Аналитические справки. Отчеты. «Таблица определения образовательного уровня обучающихся»	Обучающиеся Педагоги Зам. директора по учебно-воспитательной работе.
4. Творческая, физическая, социальная активность и рост показателей по предмету	Сдача контрольных норм. Участие в творческих конкурсах, в социально-ориентированных и профилактических мероприятиях	Наблюдение. Анкетирование. Тестирование. Учетные записи проявления активности, результатов.	Аналитическая справка. Диаграммы. Отчеты. «Карта развития обучающихся». «Информационная карта деятельности педагога» «Таблица определения образовательного уровня обучающихся»	Педагоги Методист Зам. директора по учебно-воспитательной работе.

5. Достижения обучающегося	Участие в соревнованиях ,творческих конкурсах, в массовых мероприятиях. Стабильность детских достижений.	Тестирование. Учет фактических результатов (грамоты, дипломы и т.д.), запись динамики развития	Аналитическая справка. Графики. Диаграммы. «Карта развития обучающихся». «Информационная карта деятельности педагога». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся» Таблицы. «Портфолио обучающегося»	Обучающиеся Педагоги Методист Администрация
6. Личностное развитие обучающегося по ДО программе	Продвижение обучающихся по траектории личностного развития. Качественные изменения личности.	Сбор информации. Тестирование. Анкетирование. Наблюдение. Запись динамики развития. Выставки. Конкурсы. Фестивали	«Карта развития воспитанников». «Таблица определения образовательного уровня обучающихся». «Портфолио». Аналитическая справка. Диаграммы. Графики. Таблицы. Отчеты. Аналитические справки.	Педагоги Зам. директора по учебно-воспитательной работе. Методист
7. Творческие достижения педагогов	Участие в краевых и российских мероприятиях	Конкурсы профессионального мастерства. Публикации. Выпуск учебно-методической продукции.	Готовые изделия и предметы. Демонстрация достижений. Аналитическая справка. Таблицы. Отчеты. Грамоты, дипломы, Сертификаты. Удостоверения. Запись в карте «Индивидуальная программа повышения квалификации педагога»	Педагоги Администрация Методист
8. Самообразование и повышение квалификации педагогов.	Участие в курсах мероприятий повышения квалификации, в курсовой переподготовке	Аттестация. Подтверждение соответствия занимаемой должности. Открытые занятия, мероприятия. Результаты конкурсов профессионального мастерства	Аналитическая справка. Таблицы. Отчеты. Аналитический отчет. Проекты. Защита на соответствие занимаемой должности, квалификационную квалификацию. Грамоты, дипломы, Сертификаты. Удостоверения.	Педагоги Методист Администрация

Нормативные требования

Обучающиеся:

должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований.
- правила выполнения нормативных требований.

должны уметь:

- выполнить не менее 30% нормативных требований по ТТП, ОФП и СФП.

Показатели**контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ТТ, ОФП и СФП**

ТТ			
№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Хор. Удовл
5.	Игра накатами слева по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Хор. Удовл
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл

10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	Хор.
		6	Удовл
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	Хор.
		7	Удовл

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		<u>Юн.</u> : подтягивание на перекладине; <u>Дев</u> : сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9 -11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-в раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9-11	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся на занятиях
по настольному теннису

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.