

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны Тербунского  
муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 1 августа 2021

УТВЕРЖДАЮ:  
директор / О.А. Пашинцева/  
приказ №40 от 20 августа 2021



**Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного  
образования детей**

**«Настольный теннис»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 8 -15 лет

Программу подготовила  
педагог дополнительного образования  
Мячина Ольга Николаевна

с.Тербуны 2021 год

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой погоде Англии. В России настольный теннис приобрел широкую популярность в конце XIX века.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия в детском объединении должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

Игра в настольный теннис состоит из целого ряда различных движений. За время одной партии приходится выполнять 10 – 20 подач, 60 – 150 ударов с разной силой, раз 15 – 20 сходить и наклониться за мячом. Сила удара в определенной мере зависит от замаха, поэтому, чем больше амплитуда движения, тем более энергичен удар. Настольный теннис способствует развитию и поддержанию таких суставов, как плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, а так же сочленение позвоночного столба. Занятия настольным теннисом способствуют развитию специальной игровой и особенно скоростной выносливости.

Если занятия носят оздоровительный характер, то достаточно играть 1 – 2 раза в неделю, если ребенок хочет достичь совершенства – 3-4 раза в неделю.

Для улучшения общей и специальной физической подготовленности и ее контроля, с занимающимися проводятся 2 раза в год (в сентябре и в —апреле) контрольные нормативы по ОФП и СФП, а так же учебные (внутри групповые) соревнования, матчевые и товарищеские встречи.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований по месту жительства.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, явка на занятия, строгое выполнение

правил на соревнованиях, личный пример руководителя - способствуют воспитанию учащихся.

Педагог дополнительного образования должен систематически следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в школе, иметь тесную связь с классным руководителем и родителями.

**Цель программы:** создание условий для улучшения физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития через овладение основными техническими приемами тенниса.

**Задачи:**

-формирование у детей устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;

-улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

-воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;

-обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

-формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;

-обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный

приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 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 РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### **Планируемый результат:**

- знать историю развития настольного тенниса в России и за рубежом;

- знать основные навыки гигиены, закаливания, питания и режима дня спортсмена;

- уметь выполнять основные технические действия и тактическим комбинациям в игре теннис;

- уметь вести соревновательную борьбу в тренировочных матчах и турнирах.

**Форма реализации программы:** очная

#### **Учебный план программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Настольный теннис (первый год обучения)	31	185	216	Контрольные нормативы
2	Настольный теннис (второй год обучения)	23	193	216	Контрольные нормативы

## Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

Место занятий, состояние пола, освещение.

Самые распространенные травмы теннисиста. Причины возникновения и способы предупреждения травм. Правила дорожного движения.

### 2. Беседа «История развития настольного тенниса».

Настольный теннис в России и за рубежом.

Ведущие теннисисты страны.

Успехи российских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях.

### 3. Беседа «Гигиена и режим спортсмена».

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки-разрушители здоровья. Одежда и обувь. Закаливание. Питание. Восстановительные средства.

Правильный рацион питания, режим питания. Калорийность пищи, витаминизация.

### 4. Беседа «Влияние физических упражнений на организм занимающихся».

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### 5. Основы техники игры в настольный теннис

- **Овладение двигательными навыками и элементами техники настольного тенниса**

- правильная хватка ракетки;
- стойка теннисиста;
- техника перемещения в ближней и средней зоне.

- **Изучение техники атакующих ударов**

- «накат» справа (слева) против «подставки» без вращения и с вращением мяча;
- «накат» справа (слева) против несильного «наката»;
- удары справа (слева) по шарам с верхним вращением;
- удары справа (слева) по шарам с нижним вращением;
- поочередные удары справа, слева, изменяя направление, длину полета шара, скорость и силу вращения.

- **Изучение техники защитных действий**

- «тычки»;
- «срезки»;

- «укоротки»;
- «подставки»

- **Изучение техники подач**

- «толчком» справа и слева без вращения мяча по прямой, затем по диагонали;
- ударом справа без вращения мяча с угла на середину;
- ударом слева с вращением мяча вверх (по прямой, затем по диагонали);
- ударом справа с вращением мяча вверх;
- слева «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой;

- **Изучение игровых комбинаций**

- чередование и сочетание двух-трех различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам;
- сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами;

- **Изучение тактики настольного тенниса**

- тактика одиночных и парных игр;
- игра в ближней зоне;
- интеллектуальный уровень игроков;
- знание правил игры;

- **Игра в настольный теннис.**

Разбор игровых моментов. Игры на счет – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения. Парные – между мальчиками, девочками и смешанными парами, в «крутиловку» с участием от 5 до 3 человек; игра один против двух, один против пяти, двумя мячами; игра на 2 – 3 столах. Игра на счет с форой (3-5 очков). Контрольные соревнования на счет (12 – 15 партий).

## **6. Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.

Самоконтроль своего поведения всоревнованиях. Психорегулирующая тренировка.

## **7. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка, направлена на укрепление общего состояния здоровья, развитие разносторонних физических качеств, повышение работоспособности организма.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на такие группы мышц, которые наиболее задействованы при игре в настольный теннис.

## **8. Оборудование, инвентарь и уход за ним**

Профилактический ремонт инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изготовление простейших тренажеров и приспособлений. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Оформление залов и наглядных пособий.

## **9. Правила игры, соревнования и их организация**

Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Обязанности и права участников. Изучение основных правил игры, ведения счета. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

## **10. Инструкторская практика**

Практические занятия. Права и обязанности отдельных судей. Судейство соревнований, оформление документации.

## **11. Подвижные и спортивные игры**

Волейбол, баскетбол, футбол.

## **12. Сдача контрольных нормативов**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

**13. Участие в соревнованиях.** После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

### **Учебно-тематический план 1 год обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности, предупреждение травматизма	1	1	-
2.	История развития настольного тенниса в России и за рубежом	2	2	-
3.	Гигиенические знания, навыки закаливания, питание и режим дня спортсмена	2	2	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-

5.	Основы техники и тактики	88	10	78
6.	Психологическая подготовка	2	1	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	65	8	57
8.	Оборудование инвентарь и уход за ним	2	1	1
9.	Правила игры, соревнования и их организация	4	2	2
10.	Инструкторская практика	4	2	2
11.	Подвижные и спортивные игры	40	-	40
12.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
13.	Соревнования	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	31	185

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

Место занятий, состояние пола, освещение.

Самые распространенные травмы теннисиста. Причины возникновения и способы предупреждения травм. Правила дорожного движения.

### 2. Беседа «История развития настольного тенниса».

Настольный теннис в России и за рубежом. Ведущие теннисисты страны. Успехи российских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях.

### 3. Беседа «Гигиена и режим спортсмена».

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки-разрушители здоровья. Одежда и обувь. Закаливание. Питание. Восстановительные средства.

Правильный рацион питания, режим питания. Калорийность пищи, витаминизация.

### 4. Беседа «Влияние физических упражнений на организм занимающихся».

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### 5. Изучение техники атакующих ударов

- удары справа (слева) по шарам с верхним вращением;



- удары справа (слева) по шарам с нижним вращением;
- поочередные удары справа, слева, изменяя направление, длину полета шара, скорость и силу вращения;
- «топ-спин»

## **6. Изучение техники защитных действий**

- «тычки»;
- «срезки»;
- «укоротки»;
- «подставки»

## **7. Изучение техники подач**

- сильным «накатом» вверх справа и слева по диагонали и по прямой, короткие на середину стола, длинные по углам и в центр;
- «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины;
- с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

## **8. Изучение игровых комбинаций**

- поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой», (по прямой и по диагонали);
- удар справа «топ-спин» против «подрезки»,
- удар справа «топ-спин» против длинной – подачи «подрезкой»;
- парные игры с применением изученных атакующих ударов.

## **9. Игра в настольный теннис.**

Разбор игровых моментов. Игры на счет – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения. Парные – между мальчиками, девочками и смешанными парами, в «крутиловку» с участием от 5 до 3 человек; игра один против двух, один против пяти, двумя мячами; игра на 2 – 3 столах. Игра на счет с форой (3-5 очков). Контрольные соревнования на счет (12 – 15 партий).

## **10. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка, направлена на укрепление общего состояния здоровья, развитие разносторонних физических качеств, повышение работоспособности организма.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на такие группы мышц, которые наиболее задействованы при игре в настольный теннис.

## **11. Оборудование, инвентарь и уход за ним**

Профилактический ремонт инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изготовление простейших тренажеров и приспособлений. Ремонт

кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Оформление залов и наглядных пособий.

## **12. Правила игры, соревнования и их организация**

Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Обязанности и права участников. Изучение основных правил игры, ведения счета. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

## **13. Подвижные и спортивные игры**

Волейбол, баскетбол, футбол.

## **14. Сдача контрольных нормативов**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

**15. Участие в соревнованиях.** После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности, предупреждение травматизма.	2	2	-
2.	«История развития настольного тенниса в России и за рубежом»	2	2	-
3.	«Гигиенические знания, навыки закаливания, питание и режим дня спортсмена»	2	2	-
4.	«Влияние физических упражнений на организм занимающихся»	2	2	-
5.	Изучение атакующих ударов	34	2	32
6.	Изучение защитных действий	20	2	18
7.	Изучение техники подач	24	2	22
8.	Изучение игровых комбинаций.	28	2	26
9.	Игра в настольный теннис	26	2	24

10.	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26
11.	Оборудование инвентарь и уход за ним	2	1	1
12.	Правила игры, соревнования и их организация	4	2	2
13.	Подвижные и спортивные игры	38	-	38
14.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
15.	Соревнования	2		2
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график по курсу «Настольный теннис»

Начало учебного года – 01.09.2021.

Продолжительность учебного года– 36 учебных недель.

#### Календарь занятий

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
01.09 - 29.12.2021.	17 недель	01.01- 08.01.2022.	10.01- 28.05.2022.	19 недель	май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
Начало учебных занятий	01 сентября (1-15 сентября комплектование)
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	8-15 лет - 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-29 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	29 мая
Каникулы летние	с 01.06. по 31.08.2022. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

#### Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

**1 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**2 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю:** 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Условия реализации программы**

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 8-15 лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 15-20 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Настольный теннис» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов.

### **Методическое обеспечение программы**

Для реализации программы в наличии имеются пособия по организации и проведению учебных занятий. В них включены:

#### **Методы тренировки**

##### **1. Повторный метод:**

- разновидность интервальной подготовки, то есть прерывистая работа, где интервалы отдыха до полного восстановления. Чаще тренируют быстроту.

##### **2. Круговой метод:**

- является разновидностью интервальной тренировки. Отличаются организацией занятий (5-6 станций по 3-4 человека)

##### **3. Метод сопряженных воздействий:**

- позволяет воспитать двигательные качества, одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Игроки становятся более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными благодаря совершенствованию координационного механизма.

##### **4. Игровой метод:**

- предусматривает выполнение двигательного действия во время игры и пределах правил арсенала технико-тактических приемов. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность.

##### **5. Соревновательный метод:**

- предлагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Его применение стимулирует адаптационные системы организма. Обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон спортсмена, воспитывает высокие бойцовские качества.

## **Средства тренировки**

**К средствам тренировки относят:**

- физические,
- игровые,
- соревновательные упражнения.

Физические упражнения подразделяются на основные и вспомогательные.

К основным относятся упражнения, включающие эпизоды игры.

К вспомогательным относятся общеразвивающие, специальные, упражнения на тренажерах.

К вспомогательным относятся те упражнения, где присутствует элемент соревнований.

## **Методы педагогического контроля**

**1. Методы педагогических наблюдений:**

- используется в процессе занятий и соревнований для наблюдения: за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, качеством выполнения упражнения, за переносимостью нагрузок.

**2. Метод объективной оценки:**

-используется для определения качественных сдвигов у занимающихся; базируется на применении регулярных приборов и приспособлений, видеозаписей.

**3.Метод экспериментальных оценок:**

- используется для определения показателей, которые не подвергаются объективной оценке; для комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в соревнованиях и тренировках.

**4. Метод анализа и синтеза:**

- это основной метод педагогического контроля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером деятельности прямопропорциональны точности анализа данных педагогического наблюдения и учета, а также правильности синтеза, то есть безошибочности принимаемых тренером решений, получаемых на основе данных анализов, этот метод дает возможность совершенствовать процесс плана подготовки.

## **Литература**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. — М., 1982.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки. - М., 1995.
3. Байгулов Ю.П., Раманин А.Н. Основы настольного тенниса. - М., 1980.
4. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. - М., 1974.
5. Дешин Д. Ф. Профилактика спортивного травматизма. ФиС, 1965.
6. Зайцева Л.С. Основы тенниса. - М., 1998.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – ФиС, 1970.
8. Иванов В. С. Теннис на столе. – ФиС, 1970.
9. Иванова Т.С. Подготовка теннисиста. -М., 1998.
10. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. ФиС, 1970.
11. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. ФиС, 1969
12. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. — М., 2001.

Приложение  
к программе

**Контрольные нормативы  
по специальной физической подготовке.**

№ п/п	Наименование упражнений	Название групп							
		подготовительная		младшая юношеская		подростковая		старшая юношеская	
		д	м	д	м	д	м	д	м
1	Имитация ударов «накат» слева – 1 мин. (кол-во раз)	60-65	65-70	65-70	75-80	90-95	95-100	100-110	110-120
2	Имитация ударов «накат» справа – 1 мин. (кол-во раз)	55-60	65-70	60-65	65-70	70-75	85-90	90-95	105-110
3	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10)	8	8	9	9	-	-	-	-
4	Игра ударами «срезка»	-	-	30	40	-	-	-	-

	справа (слева) по диагонали 1-я серия								
5	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10)	-	-	9	9	-	-	-	-
6	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	10	10	20	20	30	30	40	50
7	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10)	-	-	-	-	8	8	8	8
8	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во ударов в серии)	-	-	5	8	10	15	15	20
9	Игра ударами «контр-топ- спин» (перекручивание) (кол-во раз в серии)	-	-	5	8	6	8	8	10
10	Выполнить нормативы:								
	II или I юношеского разряда	-	-	+	+	-	-	-	-
	III разряда	-	-	-	-	+	+	-	-
	II – I разряда	-	-	-	-	-	-	+	+

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет.

№ п/п	Физ. способн.	Контроль ное упр.	Воз раст	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Ско- ростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и ниже	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2	Коорди- национные	Челночный бег 3X10м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Ско- ростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м.	11	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	700 и выше	850- 1000	1100 и выше
			12	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150

			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз.	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-	
			12	1	4-6	7	-	-	-	
			13	1	5-6	8	-	-	-	
			14	2	6-7	9	-	-	-	
			15	3	7-8	10	-	-	-	
			На низкой перекладине из виса лежа (девочки) кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
				12	-	-	-	4	11-15	20
				13	-	-	-	5	12-15	19
				14	-	-	-	5	13-15	17
				15	-	-	-	5	12-13	16

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**Общие требования безопасности**

- К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 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.
- У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий**

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
- 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 само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

#### **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.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

### **Приложение №1**

#### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>сентябрь</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети»	Беседа	04.09.2021
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссия	18.09.2021
<b>октябрь</b>			
1	«Дорогие мои старики»	Беседа	02.10.2021
2	«С детства дружбой дорожи»	Беседа	23.10.2021
<b>ноябрь</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
<b>декабрь</b>			
1	День Героев Отечества	Беседа	09.12.2021
<b>январь</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	Правила поведения в	Беседа, дискуссия	19.01.2022

	общественном месте		
<b>февраль</b>			
1	«Горячие точки. Вчера и сегодня»	Беседа, дискуссия	19.02.2022
<b>март</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	«Здоровым быть здорово»	Беседа, дискуссия	31.03.2022
<b>апрель</b>			
1	«Как хлеб на стол пришел»	Беседа	15.04.2022
<b>май</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнования	по плану
2	Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах.	Беседа, дискуссия	28.05.2022