

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

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками»
приказ № 65/01 от 11 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного
образования детей**

«Настольный теннис»

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 7 -16лет

Программу подготовила
педагог дополнительного образования
Мячина Ольга Николаевна

с.Тербуны 2022 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 молодёжи»;
 - 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 действиям 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)	16	92	108	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 контр нападения. 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 в соревнованиях. 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	1	1	-
3.	Гигиенические знания, навыки закаливания, питание и режим дня спортсмена	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-

5.	Основы техники и тактики	42	5	37
6.	Психологическая подготовка	2	1	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30	3	27
8.	Оборудование инвентарь и уход за ним	2	1	1
9.	Правила игры, соревнования и их организация	2	1	1
10.	Инструкторская практика	2	1	1
11.	Подвижные и спортивные игры	20	-	20
12.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
13.	Соревнования	2		2
	Всего:	108	16	92

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
	Всего:	216	23	193

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по курсу «Настольный теннис»

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022-08.01.2023.	09.01-25.05.2023.	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)	7-16 лет - 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	25 мая
Каникулы летние	с 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю: 1 раз в неделю 1 час и 1 раз-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 7-16 лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся первый год обучения 2 раза в неделю по 1 и 2 часа; второй год обучения 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
				мальчики			девочки		
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-	1350	750	900-	1150

					1200			1050		
			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

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-учителя 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 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

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата проведения
сентябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети»	Беседа	04.09.2022
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссия	18.09.2022
Октябрь			
1	«Дорогие мои старики»	Беседа	02.10.2022
2	«С детства дружбой дорожи»	Беседа	23.10.2022
Ноябрь			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
Декабрь			
1	День Героев Отечества	Беседа	09.12.2022
Январь			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану

2	Правила поведения в общественном месте	Беседа, дискуссия	19.01.2023
февраль			
1	«Горячие точки. Вчера и сегодня»	Беседа, дискуссия	19.02.2023
март			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	«Здоровым быть здорово»	Беседа, дискуссия	31.03.2023
апрель			
1	«Как хлеб на стол пришел»	Беседа	15.04.2023
май			
1	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнования	по плану
2	Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах.	Беседа, дискуссия	28.05.2023