

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ТЕХНОПАРК»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО.
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
« » 2025г.



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБУ ДО ЦТТДиУ «Технопарк»

А.Н. Порозов

Приказ № 296 от «01» сентября 2025г.

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СЕТЕВОЙ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе:

Автор-составитель:

Костюшкина Алина Данияровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2025 г.

Год разработки программы 2023г.

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
29.08.2024	2	п. 2.4.5. Воспитательные аспекты программы
26.08.2025	2	п. 2.4.5. Воспитательные аспекты программы

Оглавление программы

№ п/п	Наименование раздела	Страницы
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	25
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	27
2.1.	Условия реализации программы	27
2.2.	Формы аттестации и контроля	27
2.3.	Оценочные материалы	28
2.4.	Методическое обеспечение программы	30
2.5.	Список литературы	36
	Приложения	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Подвид программы: одноуровневая.

Уровень программы: базовый

Вид программы: сетевая

Целью физического воспитания является – укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Достойное место в системе физического воспитания занимает настольный теннис.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана общеобразовательная программа по настольному теннису, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Новизна программы заключается в организации сетевой формы реализации

программы, что обеспечивает открытое образовательное пространство и предполагает использование ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность: МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» (учреждение дополнительного образования) и МБУ ДО ДЮСШ (учреждение дополнительного образования).

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

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики страны в области исторического просвещения»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ);
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.07.2022г. № 2036-р «Об утверждении плана проведения в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
- распоряжением Правительства РФ от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 № 11;
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 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» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
- 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 Правительства Республики Башкортостан от 01.10.2022 № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации / Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Заместителем Министра просвещения Российской Федерации 28.06.2019г., № МР-81/02 вн.

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.12.2015 № 09-3482 «Методические рекомендации по организации сетевого взаимодействия общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, профессиональных образовательных организаций, промышленных предприятий и бизнес-структур в сфере научно-технического творчества, в том числе робототехники».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- локально нормативные акты образовательной организации.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению-специальной, по форме организации-групповой, по времени реализации - трехлетней.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы. Данная образовательная программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет разного уровня подготовки. Также по данной программе могут обучаться дети с ОВЗ (дети с легким нарушением слуха, с нарушением интеллектуального развития). В основе объединения лежит принцип добровольности.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 684 часов.

Учебно-тренировочная нагрузка в группах начальной подготовки:

1-го года обучения 2 раза в неделю по 2 часа (4 часов в неделю). Общее количество часов в год – 144

2-го года обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа). Общее количество часов в год – 216

3-го года обучения – 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа). Общее количество часов в год – 324

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 1-й год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа – 2-й год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа - 3-й год обучения. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между ними 5-минутный перерыв.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение осуществляется в группах. Количественный состав групп не более 15 человек.

Программа реализуется в сетевой форме Базовой организацией МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» с участием Организации - участника МБУ ДО ДЮСШ (предоставляет материально-технические ресурсы: спортивный зал, освещенностью в соответствии с СанПин, соответствующий требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам, имеющий оборудование: телевизор (1 шт.), столы для настольного тенниса (8 шт.), скамейки, скакалки, гимнастические палки).

Отличительной особенностью данной программы является индивидуальный подход к групповым занятиям, так как программа составлена с учетом интересов детей, их

возможностей, возрастных особенностей, уровня подготовки и владения практическими умениями и навыками.

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная или индивидуально-групповая, всем составом объединения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы групп начальной подготовки являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования.

Занятие по настольному теннису состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Формы контроля реализации программы:

- тестирование;

- показатели физической подготовленности детей (приложение 1, 2, 3);

- участие в муниципальных, республиканских, всероссийских соревнованиях.

Форма подведения итогов реализации программы: прирост показателей общей физической, специальной и технико-тактической подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основной показатель работы объединения по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Диагностика результатов проводится в виде приема контрольных нормативов, которые принимаются 3 раза в год.

Формы подведения итогов реализации программы (диагностика знаний):

- первичная аттестация;

- промежуточная аттестация;

- итоговая аттестация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, физической культуры и спорта и социальной сферы.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису; гармоничное развитие личности обучающихся, способных к спортивному самовыражению через овладение основами игры в настольный теннис.

Задачи 1-го года обучения:

Личностные:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом, развитие здорового питания.

Предметные (образовательные):

- приобретение необходимых теоретических знаний о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- овладение основами игры в настольный теннис.

Задачи 2-го года обучения:

Личностные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Метапредметные:

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие социальной активности обучающихся: воспитание чувства самостоятельности, ответственности.

Предметные (образовательные):

- углубление знания, умения и навыков, необходимые для участия в соревнованиях по настольному теннису;
- овладение основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи 3-го года обучения:

Личностные:

- привитие детям организаторских навыков;
- проявление волевых и нравственных качеств.

Метапредметные:

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «настольный теннис»;
- умение выделять главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, успешного выполнения движения.

Предметные (образовательные):

- совершенствование основных приемов техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи, отражающие сетевой формат реализации программы:

- эффективное использование ресурсов учреждения и общеобразовательной организации, реализующих программу;
- обеспечение доступности дополнительного образования за счет интеграции и использования ресурсов организации-партнера.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№	Тема	Количество часов в год			Формы аттестации и контроля	Место проведения занятий
		Годы обучения				
		1	2	3		
1	Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	2	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	2	2	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1	-	-	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	2	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	1	1	1	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
6	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1	1	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
7	Основы техники и техническая подготовка	1	1	1	беседа	МБУ ДО ДЮСШ
	ИТОГО:	9	9	9		МБУ ДО ДЮСШ
1	Практическая подготовка Общая физическая подготовка	40	54	72	Контрольные нормативы, объяснение,	МБУ ДО ДЮСШ
2	Специальная физическая подготовка	37	48	76	Контрольные нормативы, объяснение,	МБУ ДО ДЮСШ
3	Технико-тактическая подготовка	52	92	154	Контрольные нормативы, объяснение,	МБУ ДО ДЮСШ
4	Контрольные нормативы	6	6	6	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение	МБУ ДО ДЮСШ

5	Медико-биологический контроль	-	3	3		МБУ ДО ДЮСШ
6	Инструкторско-судейская практика	-	4	4	объяснение, наблюдение	МБУ ДО ДЮСШ
ИТОГО:		135	207	315		
ВСЕГО:		144	216	324		

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - 2.1 Общая физическая подготовка.
 - 2.2 Специальная физическая подготовка.
 - 2.3 Техничко-тактическая подготовка.
3. Инструкторско-судейская практика.
4. Контрольные нормативы.
5. Медико-биологический контроль.

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правилах соревнований и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующего приобретению умений и навыков и эффективному использованию их в этой деятельности.

Раздел «**Техничко-тактическая подготовка**» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Инструкторско-судейская практика. Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника педагога, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на начальном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Медико-биологический контроль. Осуществляется один раз в год во врачебно-физкультурном отделении для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля октябрь-ноябрь месяц.

Раздел «**Контрольные нормативы**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет педагогу определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Педагог может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов – от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Годовой учебный план для групп первого года обучения (час)

Содержание занятий	м е с я ц ы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.Практические занятия:	5	4	4	5	5	5	4	4	4				40
2.1. Общая физическая													
2.2. Специальная физическая	4	3	5	4	4	4	5	4	4				37
2.3.Техническая подготовка:	6	6	6	6	6	6	6	5	5				52
Участие в соревнованиях	<i>Согласно графику соревнований</i>												
3. Контрольные упражнения	–	2	–	–	2	–	–	2	–				6
ВСЕГО:	16	16	16	16	16	16	16	16	16				144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Первый год обучения

1.Теоретическая подготовка – 9 часов

Тема 1. (2 ч.) Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. (1 ч.) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. (1 ч.) Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Содержание: Настольный теннис – не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

Физическая польза

1. Ловкость, быстрота реакции.
2. Тренировка вестибулярного аппарата.
3. Хорошее зрение.
4. Здоровое сердце, выносливость.
5. Развитие крупной и мелкой моторики
6. Укрепление мышц.
7. Похудение
8. Гибкость.

Психотерапевтическая польза

1. Самоконтроль.
2. Высокая концентрация внимания
3. Развитие аналитического и оперативного мышления.
4. Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов.

Настольный теннис – игра для тех, кто заботится о своем здоровье.

Тема 4. (2 ч.) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. (1 ч.) Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена

Содержание: Общие требования безопасности
Требования безопасности перед началом занятий
Требования безопасности во время занятий
Требования безопасности в аварийных ситуациях
Требования безопасности по окончании занятий

Тема 6. (1 ч.) Самостоятельные занятия дома и их значение

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 7. (1 ч.) Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся будут знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Будут уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

2. Практическая подготовка**2.1 Общая физическая подготовка (40 ч.)**

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Будут уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

2.2 Специальная физическая подготовка (37 ч.)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП) - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Будут уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

2.3 Техничко-тактическая подготовка (52ч.)

Группа	Основные цели	Задачи	Методы обучения	Средства обучения	Сроки и формы контроля
Создание элементарных представлений о технике	1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного	1. Игровой метод. 2.Метод строго	<u>Средства:</u> 1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание	Диагностика результатов проводится в виде приема контрольных

<p>настольного тенниса.</p> <p>Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении.</p> <p>Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе.</p> <p>Проведение первых соревнований в конце года.</p>	<p>2. Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>3. Обучение осознанному передвижению в пространстве.</p> <p>4. Активное взаимодействие с другими детьми.</p>	<p>мяча.</p> <p>2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).</p> <p>1) разучивание имитации ударов.</p> <p>2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).</p> <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) обучение комбинированным действиям в парах и группах.</p> <p>2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча</p>	<p>регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании и нового движения).</p> <p>3. Соревновательный метод (только в командном формате).</p>	<p>на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.</p> <p>2. Упражнения с ракеткой: удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p> <p>3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.</p> <p>4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.</p> <p>5. Имитация ударов в зеркальном показе.</p> <p>6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>	<p>нормативов, которые принимаются 2 раза в год.</p>
--	---	--	--	--	--

		сопернику.			
--	--	------------	--	--	--

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

Техники подачи. Подброс мяча.

5. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Будут уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

3. Контрольные испытания (бч.)

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводится прием контрольных нормативов 3 раза в год. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава группы или проверки качества работы педагога.

Результаты сетевого взаимодействия:

- будут эффективно использованы ресурсы учреждения, реализующего программу и общеобразовательной организации, предоставляющей материально-техническую базу;

- обеспечена доступность дополнительного образования за счет интеграции и использования ресурсов организации-партнера, что позволяет повысить эффективность обучения, сформировать у обучающихся устойчивую потребность к самообразованию.

Годовой учебный план для групп второго года обучения (час)

Содержание занятий	м е с я ц ы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.Практические занятия:	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
2.1 Общая физическая													
2.2 Специальная физическая	6	5	4	6	5	6	6	4	6				48
2.3Техническая подготовка:	10	10	10	10	10	10	10	11	11				92
Участие в соревнованиях	<i>Согласно графику соревнований</i>												
3. Контрольные упражнения	–	2	–	–	2	–	–	2	–				6
4. Медико-биологический контроль	–	–	3	–	–	–	–	–	–				3
5. Инструкторско-судейская	1	–	–	1	–	1	1	–	–				4
ВСЕГО:	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Второй год обучения

1.Теоретическая подготовка – 9 часов

Тема 1. (2 ч.) Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. (2 ч.) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных

тренировочных нагрузок.

Тема 3. (2 ч.) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. (2 ч.) Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена

Содержание: Общие требования безопасности
Требования безопасности перед началом занятий
Требования безопасности во время занятий
Требования безопасности в аварийных ситуациях
Требования безопасности по окончании занятий

Тема 5. (1 ч.) Самостоятельные занятия дома и их значение

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 6. (1 ч.) Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся будут знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию игры

Будут уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (54 ч.)

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Будут уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

2.2 Специальная физическая подготовка(48 ч.)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП) - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Будут уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

2.3 Техничко-тактическая подготовка (92 ч.)

Группа	Основные цели	Задачи	Методы обучения	Средства обучения	Сроки и формы контроля
<p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока.</p> <p>Освоение ударов с лёта. Изучение ударов над головой – подачи и смэша.</p> <p>Знакомство с основами тактических комбинаций.</p>	<p>1.Обучение обмену ударами на площадке.</p> <p>2.Разучивание ударов с лёта, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи.</p> <p>3.Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ.</p> <p>4. Освоение ударов с различным</p>	<p>1) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева.</p> <p>2)обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева.</p> <p>1)обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи.</p> <p>1)изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ.</p>	<p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>3.Соревновательный метод</p>	<p>1.Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов.</p> <p>2.Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале.</p> <p>1.Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи.</p> <p>2.Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов.</p> <p>1.Подводящие упражнения для ударов с различным</p>	<p>Диагностика результатов проводится в виде приема контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год.</p>

<p>Обучение основам тактики одиночной игры.</p>	<p>направлением полета мяча и длиной удара</p> <p>5.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету.</p> <p>5.Воспитание физических качеств.</p>	<p>2)совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета</p> <p>1)обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева). обучение ведению счета.</p> <p>2) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи;</p> <p>3)обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях;</p> <p>4)закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде.</p> <p>1)воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс,</p>		<p>направлением (линия, диагональ).</p> <p>2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс).</p> <p>3.Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки.</p> <p>4.Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.).</p> <p>1.Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу.</p> <p>2.Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше).</p> <p>3.Розыгрыш подача-прием, удар с лета.</p> <p>4.Упражнения на переключение внимания.</p> <p>5. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.</p> <p>6.Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков.</p> <p>7.Игры на счет парами</p> <p>1.Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель.</p>	
---	---	--	--	---	--

		<p>ориентация во времени и пространстве</p> <p>2) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении.</p> <p>3) воспитание скоростных и координационных способностей</p>		<p>Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы</p> <p>2. Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»).</p> <p>3. Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах.</p> <p>4. Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук).</p> <p>5. Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее).</p> <p>6. Подвижные игры большой и средней подвижности («Мишки на льдине», «Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову»).</p>	
--	--	---	--	--	--

Основные технико-тактические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка

б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс – удар

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Будут уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся будут знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Будут уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

3. Инструкторско-судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на начальном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

4. Контрольные испытания

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводится прием контрольных нормативов 3 раза в год. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава группы или проверки качества работы педагога.

5. Медико-биологический контроль: Осуществляется один раз в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля октябрь-ноябрь месяц.

Годовой учебный план для групп третьего года обучения (час)

Содержание занятий	м е с я ц ы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.Практическая подготовка:	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72
2.2 Специальная физическая	9	8	7	9	8	9	9	8	9				76
2.3 Техничко-тактическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	18				154
Участие в соревнованиях	<i>Согласно графику соревнований</i>												
3. Инструкторско-судейская	1		–	1	–	1	1	–	–				4
4. Контрольные испытания	–	2	–	–	2	–	–	2	–				6
5. Медико-биологический контроль	–	–	3	–	–	–	–	–	–				3
ВСЕГО:	36	36	36	36	36	36	36	36	36				324

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Третий год обучения**

1.Теоретическая подготовка – 9 часов

Тема 1. (2 ч.) Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. (2 ч.) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. (2 ч.) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. (1 ч.) Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена

Содержание: Общие требования безопасности
Требования безопасности перед началом занятий
Требования безопасности во время занятий
Требования безопасности в аварийных ситуациях
Требования безопасности по окончании занятий

Тема 5. (1 ч.) Самостоятельные занятия дома и их значение

Содержание: Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники настольного тенниса.

Основные требования и рекомендации к организации самостоятельных занятий.

Структура построения самостоятельного занятия.

Тема 6. (1 ч.) Основы техники и техническая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся будут знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию игры

Будут уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (72 ч.)

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Будут уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

2.2 Специальная физическая подготовка (76 ч.)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП) - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Будут уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

2.3 Техничко-тактическая подготовка(153ч.)

Группа	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командно-личном и личном	1. Закрепление основ базовой техники настольного тенниса 2.Повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. 3.Воспитание физических качеств	1)совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча. 2)обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета. 3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета 1)совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)	<u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3.Соревновательный <u>Средства:</u> 1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре. 2.Игра с двумя касаниями мяча на ракетке. 3.Упражнения для управления направления мяча: «Восьмерка», «Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по	Диагностика результатов проводится в виде приема контрольных нормативов, которые принимаются 3 раза в учебный год.

формате			<p>диагонали (линии) – свободное завершение комбинации.</p> <p>1. Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка»).</p> <p>2. Прыжки на двух и одной ногах, перекуты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг.</p> <p>3. игры в командах на счёт.</p> <p>4. Упражнения для релаксации.</p>	
---------	--	--	---	--

Основные технико- тактические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс – удар

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Будут уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
 - Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с

незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся будут знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Будут уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

3. Инструкторско-судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на начальном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

4. Контрольные испытания

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводится прием контрольных нормативов 3 раза в год. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава группы или проверки качества работы педагога.

5. Медико-биологический контроль

Осуществляется один раз в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля октябрь-ноябрь месяц.

1.4 . Планируемые результаты

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.
- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

Результаты сетевого взаимодействия:

- будут эффективно использованы ресурсы учреждения, реализующего программу и общеобразовательной организации, предоставляющей материально-техническую базу;
- обеспечена доступность дополнительного образования за счет интеграции и использования ресурсов организации-партнера, что позволяет повысить эффективность обучения, сформировать у обучающихся устойчивую потребность к

самообразованию.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Механизм сетевого взаимодействия: обеспечение открытого образовательного пространства и использование ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность:

- МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк», находящееся по адресу: г.Нефтекамск, ул.Социалистическая, 42 осуществляет реализацию содержательной части программы.

- МБУ ДО ДЮСШ, находящееся по адресу: г.Нефтекамск, пер. Кувыкина, 15, обеспечивает в качестве ресурсов спортивный зал, освещенностью в соответствии санитарным нормам 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», соответствующий требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам, имеющий оборудование: телевизор (1 шт.), столы для настольного тенниса (8 шт.), скамейки, скакалки, гимнастические палки.

2.1.1. Материально-технические условия:

Для реализации программы используются:

1. Спортивный зал общей площадью 263,7 м²(8,92*29,72). Зал хорошо освещен как дневным светом, так и искусственным освещением и хорошо проветривается. Полы в зале имеют деревянное покрытие.

2. Отдельные раздевалки для мальчиков и девочек.

3. Каждый обучающийся имеет свою (персональную) теннисную ракетку и мяч.

4. Учебно-методическая литература по настольному теннису (книги, журналы).

5. Спортивный инвентарь:

- скакалки

- мячи теннисные

- теннисные столы

- гимнастические степы

- тренажеры «Колесо» (маленькое и большое)

- телевизор

- гимнастические коврики

2.1.2. Информационное обеспечение: электронные образовательные ресурсы, интернет-источники, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программы и др.

2.1.3. Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование с квалификационными требованиями в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. №761н» об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

2.2. Формы аттестации и контроля

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях, турнирах по теннису;

- сдача контрольных нормативов (диагностика).

Методы оценки достижений обучающихся: устный опрос, тестирование, диагностика.

Вид контроля	Формы и методы контроля
Вводный контроль Стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне.	Тестирование, собеседование, диагностика
Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом; по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
Промежуточная аттестация Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.	Диагностика, устный опрос, тестирование, соревнования
Итоговая аттестация Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Соревнования, диагностика, устный опрос, тестирование

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- соревнования внутри объединения;
- участие в соревнованиях по настольному теннису на уровне города, республики, страны.

2.3. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий, применяемый для определения уровня обученности и уровня воспитанности обучающихся

Система оценки «внешнего» результата образовательной деятельности.

Критерии и показатели уровня освоения детьми содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Критерии	Показатели	Индикаторы	Баллы	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Уровень теоретических знаний по основным разделам УТП программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- не усвоил теоретическое содержание программы	0	Наблюдение, тестирование,
		- овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой	1	
		- объем усвоенных знаний составляет более 0,5	2	
		- освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Уровень владения специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- не употребляет специальные термины	0	Наблюдение, собеседование, викторина, тест
		- знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять	1	

	терминологии	- сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		- специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
Практическая подготовка				
Уровень умений и навыков, предусмотренных программой (по разделам УТП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- не овладел умениями и навыками	0	Сдача контрольных нормативов, соревнования различного уровня
		- овладел менее чем 0,5 предусмотренных умений и навыков	1	
		- объем усвоенных умений и навыков составляет более 0,5	2	
		- овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3	
Уровень владения специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	- не пользуется специальными приборами и инструментами	0	Сдача нормативов, соревнования различного уровня
		- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	
		- работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	3	
Уровень креативности	Наличие творческого подхода при выполнении практических заданий	- начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	0	Наблюдение, контрольное задание
		- репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца	1	
		- творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога	2	
		- творческий уровень(II) – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно	3	

Система оценки «внутреннего» результата образовательной деятельности.
Критерии и показатели оценки динамики личностного роста обучающихся.

Качества личности	Степень проявления			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет устойчивый познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность низкая.	Пропускает занятия, мешает другим.

2. Коммуникативные умения, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты конструктивным способом, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию и, как правило, успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует соблюдения правил другими.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, выполняет поручения недобросовестно. Часто не дисциплинирован, нарушает правила поведения, не всегда реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромнен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто говорит неправду, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные разработки. Является автором проекта, может создать творческую команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но, в основном, использует традиционные способы решения.	Может работать в творческой группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но, в основном, использует традиционные способы решения.	В творческую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий, как правило, репродуктивный.

2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

2.4.1. Описание методов и приемов обучения

При проведении занятий используются следующие *методы обучения*:

- *словесный* метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми и т. д.

- *соревновательный* метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, соревнованиях и способствует лучшему физическому и психологическому развитию детей.

Во время практических занятий применяются разнообразные *методы ведения тренировочного процесса*, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный методы тренировки.

Занятия в объединении проходит по следующей **методике**:

а) теоретическая часть (показ педагога, объяснение, беседа);

б) практическая часть (игра, выполнение упражнений).

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в ***игровой форме***.

2.4.2. Описание образовательных технологий

Педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- **здоровьесберегающие**: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;

- **лично-ориентированный подход**: формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.

- **дифференцированный подход**: индивидуальный подход к обучающимся для достижения поставленной цели.

Дистанционное обучение - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Основная цель внедрения дистанционных форм обучения - создание условий обучающимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Особенности дистанционного обучения:

- необходимость стартового набора, в который входит комплект качественного технического обеспечения с выходом в Интернет;

- интерактивность образовательного процесса, заключающаяся в непрерывном взаимодействии всех участников обучающего процесса, где каждый учащийся в любой период обучения имеет доступ ко всем материалам обучения и к самому педагогу, который, в свою очередь открыт для обучающегося, как источник опыта в определенной области;

- индивидуализация образовательного процесса, вытекает из принципа интерактивности, так как в дистанционном обучении открывается возможность индивидуализировать и персонифицировать процесс обучения.

Основные формы занятий:

- электронные кейсы;

- форум-занятия (дистанционные занятия, конференции, игры, практические работы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет).

Основные средства:

- аудио учебно-информационные материалы;

- видео учебно-информационные материалы;

- компьютерные обучающие системы;

Платформы для дистанционного обучения:

- Jazz (Сбер)
- Телемост (приложение Яндекс)
- Сферум (VK)
- ВКонтакте (VK)

2.4.3. Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	<p>Открытие нового знания (изучения нового материала)</p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины.</p> <p><i>Содержательная:</i> сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.</p>	<p>беседа, экскурсия, самостоятельная работа: работа с литературой, исследование, занятия смешанного типа.</p>
2	<p>Рефлексия (закрепления изученного материала)</p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта.</p> <p><i>Содержательная:</i> закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.</p>	<p>консультация, самостоятельная работа, экскурсия, диалог, деловая игра, комбинированное занятие.</p>
3	<p>Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний)</p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы.</p> <p><i>Содержательная:</i> научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.</p>	<p>конкурс, конференция, семинар, консультация, занятие-игра, круглый стол, обсуждение, беседа.</p>
4.	<p>Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний)</p> <p><i>Цели:</i></p> <p><i>Деятельностная:</i> научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль.</p> <p><i>Содержательная:</i> проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка учащихся.</p>	<p>зачет, устные опросы, викторина, смотр знаний, защита проектов, рефератов, тестирование, конкурсы.</p>

2.4.4. Особенности структуры учебного занятия

Занятие по настольному теннису состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

2.4.5. Воспитательные аспекты программы

Воспитательная работа в объединении ведется согласно учебно-воспитательному плану МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк», который является нормативно-правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк», каждое из которых представлено в соответствующих модулях воспитания: «Учебное занятие», «Воспитательная среда и гражданско-патриотическое воспитание», «Профилактика и безопасность», «Профессиональное самоопределение», «Работа с родителями».

Цель воспитания – создание условий для развития у обучающихся интереса к научно-технической деятельности, формирование навыков командной работы, критического мышления и настойчивости через систематическое освоение основ робототехники, создание и программирование робототехнических проектов, а также развитие ответственности за качество своих работ и уважения к мнению товарищей в течение одного учебного года.

Задачи воспитания:

1. Формировать интерес к научно-технической деятельности у обучающихся через проведение увлекательных практических занятий и демонстраций современных робототехнических решений.
2. Развивать навыки командной работы и коммуникации при совместной реализации проектов, обсуждении идей и распределении задач внутри групп.
3. Содействовать развитию критического мышления и аналитических способностей в процессе проектирования, программирования и отладки робототехнических систем.

4. Воспитывать настойчивость и усердие при решении сложных технических задач, преодолении ошибок и совершенствовании своих проектов.
5. Формировать ответственность за качество своих работ и аккуратность в выполнении учебных заданий через постоянный контроль и самооценку.
6. Развивать уважительное отношение к мнению товарищей и умение слушать и учитывать их идеи и предложения в командной работе.
7. Стимулировать активное участие обучающихся в мероприятиях по робототехнике, конкурсах и выставках для повышения мотивации и профессионального роста.

Планируемые результаты реализации программы воспитания: устойчивый интерес к научно-технической деятельности, обучающийся должен активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в соревнованиях, квестах, коллективных творческих делах, хакатонах, квизах, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений с защитой проектов.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Для реализации программы «Настольный теннис» разработан календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Модуль «Воспитательные возможности занятия»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Участие в конкурсах и научно-практических конференциях различного уровня, экскурсии, квизы, акции, мастер-классы	В течение учебного года	Обучающиеся объединения

2	Организация открытых воспитательных мероприятий в объединениях	В течение учебного года	Обучающиеся объединения
---	--	-------------------------	-------------------------

Модуль «Сфера социализации личности»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Городская акция ко Дню флага Российской Федерации	20 - 27 августа	ДОО, ОО, ОДО
2	Городская акция «Поздравление с Днем воспитателя, с Днем учителя!»	22 – 26 сентября	ДОО, ОО, ОДО
3	Городская акция «Папе с любовью» в рамках Года семьи в России	9-15 октября	ДОО, ОО, ОДО
4	Городской конкурс видеороликов «Для мамы...», посвященный Дню Матери и в рамках Года семьи в России	17-21 ноября	ОО, ОДО
5	Городской творческий конкурс «Мир, полный доброты» в рамках Года заботы о людях с ограниченными возможностями здоровья	24 – 28 ноября	ДОО, ОО, ОДО
6	Городской творческий конкурс «Салют Победы», посвященный 81-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	27 апреля – 6 мая	ДОО, ОО, ОДО
7	Городской фотоконкурс «Детство – лучшая планета!», посвященный Дню защиты детей	18– 22 мая	ДОО, ОО, ОДО
8	Городская акция «Россия в сердце навсегда» в рамках празднования Дня России	01-05 июня	ДОО, ОО, ОДО

Модуль «Профессиональное самоопределение»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Посещение соревнований по настольному теннису	В течение учебного года	Коллектив объединения
2	Встречи с заслуженными тренерами, спортсменами	В течение учебного года	Коллектив объединения

Модуль «Профилактика и безопасность»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Городской творческий конкурс «У правил нет выходных» в рамках профилактической акции «Внимание – дети!»	3 – 10 сентября	ДОО, ОО, ОДО
2	Городской конкурс плакатов «Мы здоровью скажем, да!» в рамках месячника	7 – 14 октября	ОО, ОДО

	профилактики наркозависимости обучающихся		
3	Городской этап республиканского конкурса на лучшую организацию антинаркотической профилактической работы в образовательных организациях РБ	декабрь-январь	ОО, ОДО
4	Городской флешмоб «Выбираем спорт!» в рамках Недели здоровья	7-14 апреля	ДОО, ОО, ОДО
5	Городской челлендж «Правильный ДВИЖ» в рамках профилактической акции «Внимание – дети!»	25-29 мая	ДОО, ОО, ОДО

Модуль «Развивающий досуг»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Дню Республики	Октябрь	Коллектив объединения
2	Республиканские соревнования по настольному теннису под девизом «Спорт против наркотиков»	Ноябрь	Коллектив объединения
3	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Дню Матери	Октябрь	Коллектив объединения
4	Республиканские соревнования по настольному теннису «Новогодний турнир»	Декабрь	Коллектив объединения
5	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Дню Защитника Отечества	Февраль	Коллектив объединения
6	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Международному женскому дню	Март	Коллектив объединения
7	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Дню космонавтики	Апрель	Коллектив объединения
8	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Дню Победы в ВОВ	Май	Коллектив объединения
9	Республиканские соревнования по настольному теннису, посвященные Дню России	Июнь	Коллектив объединения

Модуль «Работа с родителями»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Дни открытых дверей, знакомство с объединениями	сентябрь	родители
2	Организация выездного Дня открытых дверей на Тропе здоровья	сентябрь	родители

3	Организационное родительское собрание	октябрь	родители
4	Индивидуальные консультации для родителей	в течение учебного года	родители
5	Ведение родительских чатов в социальных сетях и мессенджерах	в течение учебного года	родители
6	Итоговое родительское собрание	май	родители

Модуль «Каникулярный досуг»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Участники
1	Организация летнего лагеря «Инженерные каникулы» различной тематической направленности	Май-июнь	Обучающиеся объединений
2	Организация экскурсий и мастер-классов во время осенних, зимних и весенних каникул	Октябрь, январь, март	Обучающиеся объединений

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
4. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р.
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. 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» (далее - СП 2.4.3648-20).
10. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Федеральный Закон РФ от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
15. Устав МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк».
16. Комплексная программа развития МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2025-2028г.г.
17. Образовательная программа МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» на 2025-2028г.г.
18. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации / Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
19. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Заместителем Министра просвещения Российской Федерации 28.06.2019г., № МР-81/02 вн.
20. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.12.2015 № 09-

3482 «Методические рекомендации по организации сетевого взаимодействия общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, профессиональных образовательных организаций, промышленных предприятий и бизнес-структур в сфере научно-технического творчества, в том числе робототехники».

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Основная литература

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т. 3 / КубГАФК; под ред. В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2015. - 306 с: ил.

2. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2014. - 325 с. : ил. - Библиогр.: с. 315-321.

3.Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. - М, 2015. - 29 с.

4. Горохова В. Е. Теория и практика физической культуры. - 2012. - N5-С.22.

5. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова : МГАФК. - Малаховка, 2017. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.

6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.:Советский спорт, 2015. - 192 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. -Киев: Олимпийская температура, 2015. -320 с.

9. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2016. - 64 с. - 57.81.

10. Михеев А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Михеев ; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2014. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.

11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. -286 с.

12. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 2017. - 424 с.

13. Примерная программа по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Федерация настольного тенниса России, 2014 - 141с.

14. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.:СААМ. 2015.-448 с.

15.Хозяинова Д.А. Горская И. Ю. Методика оценки и совершенствования координационных способностей.- Омск 2014,-115с.

16.Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов : МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 80 с. : ил. - 40.45.17

Дополнительный список

1. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер.- М.: СпортАкадемПресс. 2015. - 480 с.
2. Шипилина И.А. Настольный теннис - история, выдающиеся спортсмены.- Краснодар 2015г.- 66с.
3. Правила соревнования по настольному теннису: Федерация настольного тенниса России.- Москва 2014г.-47 с.
4. Журнал «Настольный теннис»

Интернет-ресурсы

1. <https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiiakh-fizichieskimi.html>
2. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/osnovy-metodiki-i-organizatsii-samostoyatelnykh>
3. <http://ducsh-4.ru/doc/tp.doc>
4. <http://www.fntb.ru/stab/pr1-4kls.doc>
5. <http://www.fntb.ru/stab/prdopobr.pdf>

Приложение 1

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для групп 1-го года обучения

Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для групп 2-го года обучения

Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для групп 3-го года обучения

Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 2 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание. Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и дневник самоконтроля учащегося

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Наименование технического приема	Возраст 7 лет						Возраст 8 лет					
	девочки			мальчики			девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	5,4	5,5	5,6	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	4,6	4,7	4,8
Прыжки через скакалку за 45 сек. (кол-во раз)	75	70	65	75	70	65	75	70	65	75	70	65
Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	5	4	3	6	4	2	7	6	5	9	8	6
Прыжки в длину с места (см.)	120	115	110	140	135	130	130	125	120	150	145	140
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	18	15	13	30	26	18	28	26	24	23	21	19

Примечание: В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Наименование технического приема	Возраст 9 лет						Возраст 10 лет					
	девочки			мальчики			девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	5,0	5,1	5,2	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	4,2	4,3	4,4
Прыжки через скакалку за 45 сек. (кол-во раз)	90	80	75	90	80	75	90	80	75	90	80	75
Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	9	8	7	12	11	9	11	10	9	15	14	12
Прыжки в длину с места (см.)	140	135	130	160	155	150	150	1455	140	170	165	160
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	30	28	26	25	23	21	33	30	28	48	43	38

Примечание: В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Наименование технического приема	Возраст 11 лет						Возраст 12 лет					
	девочки			мальчики			девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,6	4,7	4,8	4,0	4,1	4,2	4,4	4,5	4,6	3,8	3,9	4,0
Прыжки через скакалку за 45 сек. (кол-во раз)	100	95	90	100	95	90	110	105	100	110	105	100
Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	12	11	10	18	17	15	13	12	11	21	20	18
Прыжки в длину с места (см.)	160	155	150	180	175	170	170	165	160	190	185	180
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	28	23	20	39	33	27	35	30	20	40	35	25

Примечание: В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Наименование технического приема	Возраст 13 лет						Возраст 14 лет					
	девочки			мальчики			девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,2	4,3	4,4	3,6	3,7	3,8	4,0	4,1	4,2	3,5	3,6	3,7
Прыжки через скакалку за 45 сек. (кол-во раз)	115	110	100	115	110	100	120	115	110	120	115	110
Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	14	13	12	24	23	21	16	15	14	25	24	22
Прыжки в длину с места (см.)	180	175	170	200	195	190	190	185	180	210	205	200
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	38	33	25	45	40	35	38	33	25	48	43	38

Примечание: В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Наименование технического приема	Возраст 15 лет						Возраст 16 лет					
	девочки			мальчики			девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3,8	3,9	4,0	3,4	3,5	3,6	3,6	3,7	3,8	3,3	3,4	3,5
Прыжки через скакалку за 45 сек. (кол-во раз)	130	125	120	130	125	120	140	130	120	140	130	120
Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	18	17	16	27	25	23	20	19	18	30	27	24
Прыжки в длину с места (см.)	200	195	190	220	215	210	210	205	200	230	225	220
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	40	35	26	50	45	40	40	35	26	50	45	40

Примечание: В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Наименование технического приема	Возраст 17 лет						Возраст 18 лет					
	девочки			мальчики			девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта (сек.)	3,4	3,5	3,6	3,1	3,2	3,3	3,2	3,3	3,4	3,0	3,1	3,2
Прыжки через скакалку за 45 сек. (кол-во раз)	145	135	125	145	135	125	145	135	125	145	135	125
Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	32	30	28	20	19	18	32	30	28
Прыжки в длину с места (см.)	215	213	210	240	235	230	220	218	215	250	245	240
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	55	50	45	45	40	35	55	50	45

Примечание: В таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот