

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества  
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании  
методического совета ЦДТ  
от «24» мая 2023 года  
Протокол № 5 от 24.05.2023

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ЦДТ  
г. Томари Сахалинской области  
А.Л. Аполонина  
Приказ № 43 от «24» мая 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Уровень освоения программы базовый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 11-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составитель – **Дудин Алексей Александрович,**  
педагог дополнительного образования

**г. Томари  
2023**

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

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

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

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

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

8. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при **сетевой форме** реализации образовательных программ

10. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в **сетевой форме**» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

11. Устав образовательной организации.

12. Локальные акты образовательной организации.

**Актуальность** разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная

**Уровень сложности программы:** Базовый

**Образовательная программа ежегодно обновляется** с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что: образовательная программа является формированием физической культуры личности обучающегося средством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно - рекреационной направленностью.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 11-17 лет. В группу принимаются обучающиеся, у которых нет первоначальных знаний в области занятий настольным теннисом. Набор детей - свободный, по желанию, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой).

**Наполняемость группы:** 10-12 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий (академического часа) 45 минут. С 10 минутным перерывом между занятиями.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПин.

**Расписание учебных занятий формируется** по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Форма обучения** – очная.

**Формы проведения занятий:**

- индивидуальная работа
- работа в парах;
- работа в малых группах;

**Реализация занятий:** по группам.

**Объем реализации программы:** 144 часа

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Срок обучения:** 06.09.2023-31.05.2024

**Язык реализации программы:** Государственный язык РФ- русский

**Возможность реализации программы в сетевой форме:** предусмотрено.

**Особые условия (для детей с ОВЗ)-** не предусмотрено.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через настольный теннис.

**Задачи программы:**

**образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- овладения техникой и тактикой игры в настольный теннис и ее основными правилами;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**развивающие:**

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

**воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Планируемые результаты**

В результате изучения программы «Настольный теннис» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Личностные результаты:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в настольный теннис, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Особенности реализации образовательной программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется *в сетевой форме совместно МБОУ СОШ №2 г. Томари* Сахалинской области.

Программа запланирована к реализации в объеме 144 часа с использованием ресурсов (Спортивный зал, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса) *МБОУ СОШ №2 г. Томари* Сахалинской области

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в программу	1	-	1	Беседа
2.	Общепфизическая подготовка(ОФП)	1	16	17	Зачет в форме сдачи нормативов
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	4	21	25	Зачет в форме сдачи нормативов
4.	Техническая подготовка	8	46	54	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
5.	Тактическая подготовка	6	8	14	Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
6.	Инструкторская практика	1	2	3	Обучение правилам игры. Визуальный контроль, указание ошибок и их исправление
7.	Контрольные игры и соревнования	2	24	26	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
8.	Контрольные испытания, тесты	-	4	4	Зачет в форме сдачи нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	<b>144</b>	

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение в программу.

**Теория:** Беседа.

- Знакомство с детьми
- Правила техники безопасности во время занятий
- Беседа: «История развития настольного тенниса в России и мире»

### 2.Общая физическая подготовка.

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

**ОРУ без предметов:**

Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения. Упражнения для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.

**ОРУ с предметами:** Упражнения со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упражнения с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.

**Упражнения для развития силовых качеств:** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.

**Упражнения для развития быстроты:** Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции.

**Упражнения для развития ловкости:** Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.

**Подвижные игры и эстафеты:** Игры с мячами: с бегом, прыжками, бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.

### 3.Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:** Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.

**Упражнения для развития ловкости:** Жонглирование одним и двумя мячами лицевой и тыльной сторонами ракетки.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.

### 4.Техническая подготовка.

**Теория:** Понятие технической подготовки

**Практика:**Освоение выполнения базовой технической подготовки

**Исходные положения (стойки):** а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя

**Способы передвижений:** а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки

**Способы держания ракетки:** а) вертикальная хватка-«пером»;

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

**Поддачи:** а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

**Технические приемы нижним вращением:** а) срезка; б) подрезка

**Технические приемы без вращения мяча:** а) толчок; б) откидка; в) подставка

**Технические приемы с верхним вращением:** а) накат; б) топс- удар

## **5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие тактической подготовки

**Практика:** Освоение выполнения базовой тактической подготовки.

**Техника нападения:** Техника передвижения. Безшажный 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.

## **6. Инструкторская практика.**

**Теория:** Понятие инструкторской практики, изучение правил настольного тенниса.

**Практика:** Применение знаний правил соревнований при судействе игр. Изучение правил игры. Судейство игр.

## **7. Контрольные игры и соревнования.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса

**Практика:** Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, согласно планам учебно-массовых мероприятий.

Проведение товарищеских игр, турниров внутри объединения.

## **8. Контрольные испытания, тесты.**

**Теория:** Понятие о контрольных нормативах

**Практика:** Сдача контрольных нормативов

**Программа контрольных испытаний:**

**ОФП:** Прыжок в длину с места; бег 30 метров

**ТП:** Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочередно. Откидки слева, справа, в сочетании. Выполнение подачи различными способами.

### 2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная диагностика, промежуточные аттестации, текущий и итоговый контроль.

1. Вводная диагностика (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

2. Промежуточная аттестация (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

3. Текущий контроль (в течение года).

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

4. Итоговый контроль (май).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

### Механизм оценки получаемых результатов.

#### Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов обучения является сдача контрольных нормативов. Кроме этого, прямыми формами подведения итогов является участие в внутригрупповых соревнованиях, которые позволяют отследить уровень спортивного и интеллектуального потенциала воспитанников. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, сдача контрольных нормативов. Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов.

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

### 2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
2023-2024	6 сентября 2023	по 31 мая 2024	36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа (1 ак.ч. 45 мин)

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Особенности организации образовательного процесса** – очная форма, методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

**формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, соревновательная, зачёт.

**формы организации учебного занятия.** Основными формами учебно-тренировочной работы являются: фронтальное и учебно-тренировочное занятия, групповые занятия, соревнование, теоретические занятия.

**педагогические технологии** – здоровьесберегающая технология обучения, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Структура типового занятия:

**Подготовительная часть (разминка)** – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

**Основная часть** – основные упражнения данного вида спорта.

**Заключительная часть** – восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

**Теоретический материал** обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

**Практические занятия** – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки обучающимися используются в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Занятия по настольному теннису различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой.
2. Занятия по изучению нового материала.
3. Повторение и закрепление пройденного материала.
4. Занятия смешанного характера.

## 3.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в настольном теннисе / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.
2. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.- 200с.
3. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» 3-ие изд. - Ульяновск 2012 г.

4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
5. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.
2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.
3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.
4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.
5. О. Б. Казина - Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы, 2014.- 50с.
6. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.
7. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.
8. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.
9. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. 2015. № 4. 72.с.
10. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская; Кубанская гос. акад. физ. культуры. Краснодар : [б.и.], 2014.-46с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: Л.П. Матвеев. 4-е изд., стер. М.:Лань, 2014. 160 с.
12. Мищенко А.В. Психологические особенности эмоционального выгорания спортивных тренеров : монография / А.В. Мищенко ; Юж. отд-ние Рос.акад. образования, Ин-т образоват. технологий Рос. акад. образования, Лаб. развития личности. Ростов н/Д.: Ростовского областного ИПК и ПРО, 2015. 211с.
13. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: Учебник для студ. вузов физической культуры/С.Д. Неверкович.М.: Физическая культура, 2016. 256.с

#### **Интернет - ресурсы**

1. <http://www.labirint.ru>
2. [www.fizkult-ura.com/v\\_borba](http://www.fizkult-ura.com/v_borba)

3. [crbs.ru](http://crbs.ru) >
4. [www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html](http://www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html)
5. [www.100fit.ru](http://www.100fit.ru) >
6. [www.bsambist.ru/](http://www.bsambist.ru/)
7. <http://martialsport.ru/>
8. <http://www.waysamurai.ru/>
9. <http://kobu-do.ru/>
10. <http://ruswkf.ru/>

### **3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал

спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, стенки гимнастические, рулетки измерительные (10, 50 м), секундомер, скакалки, набивные мячи.

### **3.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» обеспечивает Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## Приложения

Оценочный/диагностический материал представлен в форме контрольных нормативов.

### Контрольные нормативы

#### Физическая подготовка. (Входящая диагностика сентябрь)

**Прыжок в длину с места** (Используется для определения скоростно-силовых качеств.)

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

**Бег 30 метров** (Используется для определения скоростных качеств.)

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

**Бег 1000 метров** (Используется для определения скоростной выносливости.)

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

### Контрольные нормативы

(промежуточная аттестация, итоговый контроль) (декабрь, май)

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Уровень
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	высокий
		80	средний
		65	низкий
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	высокий
		80	средний
		65	низкий
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	высокий
		80	средний
		65	низкий
4.	Игра накатом справа по диагонали	30 и более	высокий
		От 20 до 29	средний
		менее	низкий

		20	
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более От 20 до 29 менее 20	высокий средний низкий
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19 15 и менее	высокий средний низкий
7.	Выполнение наката справа вправый и левые углы стала	20 и более От 15 до 19 Менее 15	высокий средний низкий
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8 9 и более	высокий средний низкий
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12 12 и более	высокий средний низкий
10.	Выполнение подачи справа накатоm в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6 менее 6	высокий средний низкий
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7 менее 7	высокий средний низкий

## Приложение

### Календарный график воспитательной работы

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Социальная акция по вовлечению в деятельность объединений обучающихся района «Мир детства доступен каждому!» день открытых дверей		Дудин А.А.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом		Дудин А.А.
	<b>Родительское собрание.</b> Избрание родительского комитета.		Дудин А.А.
<b>Здоровье - сберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	<b>Месячник здоровья:</b> <b>БДД</b> 1) Вручение Памяток водителям «Правила движения в Ваших руках» 2) Просмотр видеоматериалов. <b>Пожарная безопасность</b> 1) Обзор стенда «Правила поведения при пожаре». <b>Антитеррористическая безопасность</b> 1) Час общения «Терроризм – зло против человечества»		Дудин А.А.
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Принять участие в муниципальном этапе Всероссийского творческого конкурса на лучшее знание государственной символики Российской Федерации	октябрь	Дудин А.А.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.		Дудин А.А.
<b>Социальное направление:</b> (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Час общения по теме «Мир профессий»		Дудин А.А.
<b>НОЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Городское мероприятие, посвященное Дню народного единства.		Дудин А.А.

<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Беседа, посвященная Дню толерантности		Дудин А.А.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию,экологическое воспитание)	Беседа «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ.		Дудин А.А.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	<b>Родительское собрание:</b> «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» 1. Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Инструктаж перед каникулами на темы: 1. «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»,		Дудин А.А.
	Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.		Дудин А.А.
<b>Здоровье - берегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Профилактическая беседа с обучающимися«Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой»		Дудин А.А.
	Новогодние утренники «Праздник к нам приходит».		
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.		Дудин А.А.
<b>Здоровье - берегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Презентация на тему «Мы за здоровый образ жизни»		Дудин А.А.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию,экологическое воспитание)	Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на Земле!..»	февраль	Дудин А.А.
<b>МАРТ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию,экологическое воспитание)	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». «Дорогим любимым».		Дудин А.А.
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к	<b>Родительское собрание</b> «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»		Дудин А.А.

культурному наследию, экологическое воспитание)			
<b>МАЙ</b>			
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Час общения «День победы»		Дудин А.А.
	Итоговый отчетный концерт «Живи, твори, мечтай!»		