

Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 3  
«26» июля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ

с. Кинель-Черкассы

С.А. Лисицин

«26» июля 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 7-17 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Талдыкин Ю.М.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка.

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-оздоровительной*, по функциональному назначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1 год. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Программа по настольному теннису физкультурно-спортивной направленности играет особую роль в решении проблемы социальной адаптации школьников.

В связи с реализацией регионального проекта «Успех каждого ребенка» акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой настольный теннис является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

Настольный теннис – это динамичный вид спорта, он прививает учащимся быстроту мышления подвижность координацию, в котором соревнуются два спортсмена за игровым столом разделенным сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Образовательные стандарты современной школы предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей и молодежи здорового образа жизни. Необходимость занятий настольным теннисом обусловлена многими негативными факторами: ежегодное увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, избыточным весом, повальная зависимость от компьютерных игр, сидячий образ жизни, высокая нагрузка в школе.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы. В ней даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

**Новизна** программы базируется на понимание приоритетности игры в настольный теннис, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

**Модуль I «Правила здоровья»**- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Модуль II «Подвижные игры »** базируется на понимание приоритетности игры, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

**Модуль III Настольный теннис»-** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с видом спорта «Настольный теннис».

**Модуль IV «Юный судья»** - включает различные виды соревновательной деятельности, организация и проведение соревнований. Знакомство с протоколами соревнований. Формулы проведения соревнований.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;

- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Цель программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта настольный теннис. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям настольным теннисом, с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе** – от 7 до 17 лет. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети- инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы – 1 год, 126 часов в год.

**Количество обучающихся в группах** не менее 10, не более 30 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

**Технологии, методы и формы обучения:** Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 7 до 17 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

***Ожидаемые результаты:***

По итогам обучения, по программе в целом, воспитанники ***должны знать:***

1. состояние и развитие настольного тенниса в России;
2. правила техники безопасности;
3. терминологию настольного тенниса.

***Должны уметь:***

1. выполнять передвижения, стойка теннисиста, подачу. прием.
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;



3. выполнять атакующие удары, короткие и длинные накаты справа слева;
4. уметь производить защиту подрезкой справа слева;
5. уметь выполнять подачи с верхним и нижним вращением;
6. вести счет в игре настольный теннис.

***Должны иметь навыки:***

1. владеть техникой: приема и подачи теннисного мяча;
2. самостоятельно применять все виды перемещения.

3. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

6. технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Эффектами программы является воспитание такого ребенка, который:**

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

### **Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Модуль №1 «Правила здоровья»</i>	12	3	9
2	<i>Модуль №2 «Подвижные игры»</i>	20	2	18
3	<i>Модуль №3 «Настольный теннис»</i>	72	3	69
4	<i>Модуль №4 «Юный судья»</i>	22	2	20
	<i>ИТОГО</i>	126	14	112

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль «Правила здоровья»</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		Беседа, опрос, тестирование
1.2.	Физические качества человека	4	1	3	
1.3.	Комплекс утренней гимнастики	7	1	6	
<b>2</b>	<b>Модуль «Подвижные игры»</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Педагогическое наблюдение,
2.1.	Современные подвижные игры	6,5	0.5	6	
2.2.	Старинные народные игры	6,5	0.5	6	
2.3.	Русские народные игры и забавы	7	1	6	
<b>3</b>	<b>Модуль «Настольный теннис»</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	
3.1.	История развития игры в настольный теннис. Правила игры	2	1	1	Беседа,
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	1	20	Наблюдение игры
3.3.	технической и тактической подготовка в настольном теннисе	42	2	30	
3.4.	Учебно-тренировочные игры	8		8	
<b>4</b>	<b>Модуль «Юный судья»</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Соревнование, тестирование
4.1.	Организация и проведение соревнований	7	1	6	
4.2.	Правила игры ведение протокола	9	1	8	
4.3.	Судейство соревнований	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	

## **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Модуль 1 . «Правила здоровья».**

Цель; формирование мотивации на здоровый образ жизни; развивать способности к размышлению, умению делать выводы; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

#### **Задачи:**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установок на использование здорового питания и. правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья.

#### **Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение№2)«Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

#### **Раздел 1.2.Физические качества человека.**

*Теория:* Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

*Практика:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

#### **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.**

*Теория:* оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.– Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной

физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

## **Модуль 2 . «Подвижные игры».**

**Цель:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации Общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

#### *Развивающие:*

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

#### *Воспитательные:*

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

#### *Ожидаемые результаты: воспитанники должны*

#### *Знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр

#### *уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.

### **Раздел 2.1. Современные подвижные игры.**

*Теория:* особенности современных подвижных игр.

*Практика:*

***Игра «Мяч по кругу».***

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### ***Игра «Поймай рыбку».***

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### ***Игра «Цепи кованы».***

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### ***Игра «Нас не слышно и не видно».***

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### ***Игра «Третий лишний».***

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

## **Раздел 2.2 «Старинные подвижные игры» .**

*Теория:* правила поведения в команде.

*Практика:*

***Игра «Двенадцать палочек».*** Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на

бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

### ***Игра «Катание яиц».***

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

### ***Игра «Чижик».***

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты.

Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле.

Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко.

Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издалека, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

### ***Игра «Пустое место».***

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место.



В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями.

Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах: водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу; во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге; если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

### ***Игра «Городки».***

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

### ***Игра «Гори, гори ясно!».***

Описание игры: играющие становятся в колонн парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо-Птички летят,  
Колокольчики звенят! Раз, два, три– беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впередиловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

## **Раздел 2.3. Русские народные игры и забавы**

*Теория:* история русских народных игр и забав.

*Практика:* забава “**На золотом крыльце сидели...**”.

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной, ... (далее не помню, но до этого редко дело доходило, если дойдете придумайте сами .Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

### ***Игра “Кандалы”.***

(Сокращенный вариант игры “Бояре”), эта игра отличается только диалогом играющих команд: – Кандалы. – Скованы. – Раскуйте. – Кем? – Другом моим. – Каким? Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

### ***Игра “Слон”.***

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра).

### ***Игра «Лягушки и цапля».***

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймаёт, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### ***Забава «Лошади».***

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется. Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### ***Забава «Бой петухов».***

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрёстно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### ***Игра «Караси и щука».***

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### ***Забава «Чехарда».***

Один из игроков выбирается на роль «козла». Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место козла, а бывший козел идет прыгать. Для сложности вместо одного «козла» можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

«Козлу» запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

## **Модуль 3. «Настольный теннис».**

**Цель:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения игры в настольный теннис.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

#### *Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний о игре в настольный теннис
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

#### *Обучающие:*

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

### **Раздел 3.1. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* история развития игры. Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания. Настольный теннис в России. Этапы развития настольного тенниса.

*Практика:* ведение счета игры в настольный теннис.

### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика: строевые упражнения:* команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения:* для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

*Акробатические упражнения:* группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

*Легкоатлетические упражнения:* бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью,

по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: Туристические походы.

***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки теннисиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- прыжки вверх.
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой.
- многократные прыжки с места и с разбега.

### ***Раздел 3.3. Основы технической и тактической подготовки.***

*Теория:* основные технические элементы игры в настольный теннис.

*Практика:* ***техника перемещений стойка теннисиста.***

#### **1. Действия без мяча.**

*Перемещения и стойки:*

- стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком.
- сочетание способов перемещений.

#### **2. Действия с мячом.**

- набивание теннисного мяча одной стороной ракетки;
- набивание теннисного мяча разными сторонами ракетки;
- жонглирование теннисного мяча;

### ***Тактика нападения.***

*Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения подачи;
- выбор подача с левого угла стола
- выбор подача с центра стола
- обучение топ-спину справа по элементам
- обучение топ-спину слева по элементам
- обучение подрезки справа
- обучение подрезки слева

### **Раздел 3.4. Учебно-тренировочная игра.**

*Теория:* правила игры.

*Практика:* игра в настольный теннис.

### **Модуль 4 «Юный судья».**

**Цель:** формирование у учащихся компетенций судей спортивных

соревнований по настольному теннису.

**Задачи:**

*Воспитательные*

- содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка,
- воспитание навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены

*Развивающие*

- развивать творческие и спортивные способности детей, физическое, интеллектуальное и нравственное совершенствование;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

*Обучающие*

- формировать у обучающегося стойкий интерес к данному виду спорта;
- познакомить с основами судейства игры в настольный теннис;
- расширение знаний в области настольного тенниса и спорта в целом;

**Раздел 4.1. Организация и проведение соревнований.**

*Теория:* особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

*Практика:* анализ положения о соревнованиях по настольному теннису.

Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

**Раздел 4.2.Правила игры.**

*Теория:* официальные правила настольного тенниса. Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикуляция.

*Практика:* выявление первоначальных знаний о правилах настольного тенниса и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

**Раздел 4.3. Судейство соревнований.**

*Теория:* виды судейства. Методика судейства.

*Практика:* просмотр видеозаписей с соревнований по настольному теннису для наглядного примера квалифицированного судейства. Судейство учебной игр. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых игроках с целью закрепления теоретических знаний.

## **5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.



Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

**ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

**ежемесячное** планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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 используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а

подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

#### *Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата теннисиста.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

#### Оборудование и инвентарь спортивного зала.

Столы теннисные – 5 шт.

Сетки теннисные - 5 шт.

Ракетки - 15 шт.

Мячи теннисные - 50 шт.

Мячи волейбольные – 6 шт.

Мячи в баскетбол – 4 шт.

#### Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Скамейка гимнастическая - 2шт.

Мячи набивные - 10шт.

Утяжелители - 10 шт.

Ракетки для бадминтона - 4 шт.

Валанчики для бадминтона – 20 шт.

## **6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2014. –112 с.

#### **Дополнительная литература**

- 2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2014. 70 с.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Ю.Н. Айвазян –Физическая культура и спорт 2005.
2. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1999
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2013.

4.Г. В.Барчукова Учись играть в настольный теннис 2015.

5.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2013.

6.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.

7.Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня питания школьника2016

#### **Список интернет –ресурсов:**

1. <http://минобрнауки.пф/>
2. <http://www.sovsportizdat.ru>
3. <http://vgapkro.ru>
4. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

#### **Приложение №1**

#### **Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке**

#### ***Физическая подготовка.***

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ГРУППА СОГ-1 ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ»**

**ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:**

«    »    \_\_\_\_\_ Г

№ / №	Ф.И	Год рожде ния,	ОФП								СФП						Сред ний балл
			Максимальное Касание при Прыжке в верх См.	балл	Поднимание туловища	балл	Прыжки в длину с места	балл	Бег 30м.	балл	Бег 30(5*6) с.	балл	Метание набивного мяча (м.)	балл	Бег 92 метров с изменением направления	балл	
1																	

**Средний балл группы:**

Тренер-преподаватель: /\_\_\_\_\_/Медицинский работник: /\_\_\_\_\_/.

## Приложение №2

### Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

#### В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.

5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.

6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

### **Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях :**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.

2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий .

3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися , что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации .

5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся .

6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идёт игра .

7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле , всячески мешать играющим .

8 . На занятиях должна быть укомплектована аптечка .

### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно

предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

## **7.Календарно-тематический план**

№	Дата, время	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место проведени я
<b>Модуль 1. Правила здоровья</b>			<b>12</b>			
1		Физическая культура и спорт в России. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях	2	групповая	Опрос.	Спортивн ый зал
2		Физические качества человека. Особенности развития физических качеств	2	групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
3		Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.	2	групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
4		Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	2	групповая	Промежуточн ый	Спортивн ый зал
5		Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз	2	групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
6		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	2	Индивидуальн ая, под-групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
<b>Модуль Подвижные игры.</b>			<b>16</b>			
7		Особенности современных подвижных игр. Игры «Мяч по кругу», «Поймай рыбку»	2	Коллективно- групповая	Комплексный	Стадион



8		Игра «Третий лишний»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
9		Игры «Цепи кованы», Нас не слышно и не видно»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
10		Правила поведения в команде. Игра «Двенадцать палочек»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
11-12		Игры «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»,	4	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
13		Игры «Пустое место» «Гори гори ясно» Игра Городки»	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Стадион
14		Русские народные Забавы	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
	<b>Модуль «Настольный теннис»</b>		<b>72</b>			Комплексный
15		История развития игры . Характеристика настольного тенниса. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
16-17		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
18-19		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
20-21		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
22		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
25		Упражнение «Полоса	2	фронтальная	Комплексный	Спортивн

		препятствий»				ый зал
26-28		Развитие физических качеств. Техника приема подачи с верхним и нижним вращением мяча.	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Развитие физических качеств. Техника выполнения топ спина справа по элементам.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		ОФП.СФП. Положение туловища при выполнении топ спина справа.	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Развитие физических качеств. Положение ног и рук при выполнении топ спина справа.	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Развитие физических качеств. Имитации при выполнении топ спина с права.	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
37-38		ОФП.СФП. Техника выполнения топ спина слева по элементам.	4	Фронтальная, в парах	Комплексный	Спортивный зал
39-40		ОФП.СФП положение туловища при выполнении топ спина с лева.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
41-42		Упражнения на развитие сил положение ног и рук при выполнении топ спина слева	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
43-45		Упражнения на развитие выносливости. Имитации при выполнении топ спина слева	6	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
46		Обучение подрезки справа слева Учебная игра	2	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
47		Положение рук и ног при выполнении подрезки справа Учебная игра	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
48-49		ОФП.СФП. Учебная	4	групповая	тестирование	Спортивный

		игра				ый зал
50-51		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
	<b>Модуль .Юный судья</b>		<b>26</b>			
52		Организация и проведение соревнований.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
53		Правила игры.	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
54		Ведение протоколов соревнований	2	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
55		История развития игры в настольный теннис за рубежом.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
56-57		Судейство соревнований.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
58-59		Изучение систем проведения соревнований.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
60		Судейство соревнований в роли секретаря.	2		Соревнование	Спортивный зал
61		Судейство соревнований в роли судьи.	2	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
62		Спортивный праздник Соревнования.	2	групповая	Соревнование	Спортивный зал
63		Тестирование	2	индивидуальная	Итоговый	Стадион Спортивный зал