Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт- Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 28.08.2026
Протокол №13

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 555 от 02.09. 2026
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.14 12:29:14 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11 - 14 лет

Разработчик программы:
Абрамов Михаил Вячеславович,
педагог дополнительного образования;

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 2
Основные характеристики программы …… 2
Организационно-педагогические условия реализации программы ……. 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН …… 5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ……. 6
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ……. 7
4.1. Особенности организации образовательного процесса ……. 7
4.2. Задачи ……... 7
4.3. Содержание ……. 7
4.4. Планируемые результаты обучения ……. 8
4.5. Календарно-тематическое планирование …… 10
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ …… 15
5.1. Особенности организации образовательного процесса…… 15
5.2. Задачи …….. 15
5.3. Содержание ……. 15
5.4. Планируемые результаты обучения ……. 16
5.5. Календарно-тематическое планирование …… 17
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ……. 20
6.1 Список литературы ……..…. 21
6.2. Приложения
Приложение № 1 ……. 22
Приложение № 2 ……. 23
Приложение № 3 ……. 24
Приложение № 4 ……. 25
Приложение № 5 ……. 26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и общекультурный уровень освоения

1.2. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 7 - 9 лет разного социального статуса, проявившие интерес к мини футболу и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью

1.3. Актуальность программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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 подач, чёткости 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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.4. Уровень освоения программы – общекультурный.

1.5. Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов, в год по 144 часа.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;

- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.7. Панируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные:

- получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных фихических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город).

1.8. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется **на русском языке**.

1.9. Форма обучения. Программа реализуется **в очной форме** обучения.

1.10. Условия набора и формирования групп.

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, не имеющих специальной подготовки, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на

основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группах по программе с учётом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

1.11. Формы и режим занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. По программе предусмотрены как аудиторные занятия всем составом группы, так и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра-соревнование, тренировка, тестирование.

Ф***ормы организации деятельности учащихся на занятии:***

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная***:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.12. Материально-техническое оснащение:

- столы теннисные складные – 2 штуки;
- сетки – 2 штуки;
- ракетки теннисные – 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки – 15 шт
- приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – спортивная форма.

.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2 -	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	ИТОГО:	144	36	108	

2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	54	14	40	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	70	16	54	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	12	2 -	10	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	ИТОГО:	144	38	106	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Педагог: Абрамов М.В.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
1-й год обучения

4.1. Задачи 1-го года обучения:

Обучающие задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение начальных технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.2. Содержание программы 1-го года обучения

1) **Вводное занятие.** Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2) Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)
- Бег по «восьмёрке».
- Бег боком вокруг стола (без касания стола):
- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку):
- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;

- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные.

3) Технико-тактическая подготовка

Теория:

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 **«Подача**»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

. Тема №2 **«Приём»**

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

.Тема №3 **«Атака»**

- Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 **«Защита»**

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 **«Двухсторонняя игра»**

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 **«Игра в парах**»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

4) Участие в соревнованиях

Теория: правила поведения на соревнованиях

Практика: применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

5) Контрольное задание.

Теория: правила выполнения контрольных заданий

Практика: выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

6) Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов за год;

4.4. Панируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Метапредметные результаты

Регулятивные: - получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности.

Коммуникативные - приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получат знания об истории настольного тенниса.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

4.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
1 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасн-ти.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация

					результата
13		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Прием	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
19		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
20		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результат
21		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
22		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
23		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
24		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
25		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
26		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение

		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
27		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
28		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
29		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
30		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
31		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
32		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
33		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
34		Вводное занятие	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
35		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
36		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
37		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
38		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результата
39		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
40		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Отработка полученных навыков			
41		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
42		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
43		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
44		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
45		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
46		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
47		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
48		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
49		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
50		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
51		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
52		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
53		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
54		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
55		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
56		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
57		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
58		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Отработка полученных навыков			
59		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
60		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
61		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
62		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результата
63		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
64		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
65		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
66		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
67		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
68		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
69		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
70		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	2	Тренировка	Наблюдение
71		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение
		ИТОГО:	**144**		

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
2-й год обучения

5.1. Задачи 2-го года обучения:

Образовательные задачи:

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

5.2. Содержание программы 2-го года обучения

1) Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Личная гигиена, режим.

2) Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Отработка и совершенствование выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Отработка и совершенствование выполнения беговых, эстафетных упражнений.

3) Технико-тактическая подготовка

Теория:

- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 **«Атака – атака».**

- Атакующие удары по диагонали справа направо;
- Атакующие удары по диагонали слева налево;
- Атакующие удары по прямой справа налево;
- Атакующие удары по прямой слева направо;
- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Тема №2 **. «Атака – защита».**

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Тема №3 **« Защита – защита»**

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.
- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

5.4. Панируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

Метапредметные результаты

Регулятивные: получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

5.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
2 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Наблюдение
13		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
19		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
20		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
21		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
22		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
23		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
24		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
25		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
26		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
27		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
28		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
29		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
30		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
31		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
32		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
33		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
34		Вводное занятие	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
35		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
36		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
37		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
38		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результатов
39		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
40		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
41		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
42		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
43		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
44		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
45		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
46		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
47		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
48		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
49		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
50		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
51		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
52		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
53		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
54		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
55		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
56		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
57		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
58		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
59		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
60		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
61		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
62		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результатов
63		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
64		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
65		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
66		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
67		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
68		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
69		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
70		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
71		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
		ИТОГО:	**144**		

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства - методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- - Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- - Командные и личные соревнования. Результаты.
- - Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- - По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов:

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май , по годам обучения *(приложение №1, №2)*
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» *(приложение №3)*
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» *(приложение №4)*
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» *(см. приложение №5)*
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля:

- систематичность,
- объёмность,
- дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса.

6.1. Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

для учащихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

6.2. Приложения.

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Творческое /спортивное/ объединение – «Настольный теннис»
Педагог -
Вид диагностики ___ входная/
Год обучения_____1_____ группа №1

№ п\п	Ф.И. обучающегося		Прыжки «Кенгуру»	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Средний показатель результативности программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Критерии	**Прыжки «Кенгуру»**	**Накат справа по диагонали (кол. ударов**	**Накат слева по диагонали(кол. ударов)**
В – высокий уровень	Д. более 14р. М. более 24 р.	15 раз и более	20 раз и более
С – средний уровень	Д. 10-14 р. М. 18-24 р	10-14 раз	15-19 раз
Н – низкий уровень	Д. менее 10 р. М. менее 18 р	Менее 10 раз	Менее 15 раз

Приложение №2

Диагностика результативности освоения программы 2 год обучения

Творческое /спортивное/ объединение – «Настольный теннис»
Педагог -
Вид диагностики ___ входная/ промежуточная / итоговая___
Год обучения_____2_____ группа №_____

№ п\п	Ф.И. обучающегося			Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)	Накат справа и слева поочерёдно (кол-во ударов)	Подрезка справа и слева в любом направлении	Средний показатель результ-ти программы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
15ч – 100% 1ч – 6,6%		Итог в %	Высокий				
			Средний				
			Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Критерии	Имитация перемещений у стола в 3-м. зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)	Накат справа и слева поочерёдно (кол-во ударов)	Подрезка справа и слева в любом направлении
В – высокий уровень	18 раз и более	10 раз и более	Без потери мяча 30 сек. и более
С – средний уровень	10-17 раз	8-9 раз	Без потери мяча 20-29 сек.
Н – низкий уровень	Менее 10 раз	Менее 8 раз	Без потери мяча менее 20 сек.

Приложение №3

Таблица исследования уровня социализации

Творческое объединение - «Настольный теннис»

Педагог -

Вид социометрии ___ входная/ промежуточная/итоговая___

Год обучения_____ группа №____1_____

№ п\п	Ф.И. обучающегося		Коммуникативные навыки	Работа с партнёром	Лидерские качества	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6.6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Приложение №4

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение №5

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать

вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- ☐ Желание ребёнка заняться любимым делом
- ☐ Желание развить способности ребёнка
- ☐ Желание дать ребёнку разностороннее образование
- ☐ Желание занять свободное время ребёнка
- ☐ Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- ☐ Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребенку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- ☐ Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- ☐ Что еще, напишите:_____

Спасибо!

Приложение №6

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (юноши).

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100