

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ
РАИЗОВА ЖУМАБАЯ НУРБАЕВИЧА»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 52, тел. 4-15-44

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «25» мая 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов в год – 216, режим 6ч/н

Разработчик – Кныш Е.В., заместитель
директора по УВР МАУ ДО «КСШ им. ГР
Раизова Ж.Н.»

с. Казанское, 2026 г.

Содержание

	стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	10
2.1. Учебный план	10
2.2. Содержание программногo материала	10
2.3. Планируемые результаты	13
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
3.1. Календарный учебный график	15
3.2. Условия реализации программы	15
3.3. Виды и формы контроля	17
3.4. Оценочные материалы	18
3.5. Методические материалы	20
3.6. Рабочая программа воспитания	21
3.7. Методическое обеспечение программы	23
Список литературы	25
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	26
Приложение 2. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале	28
Приложение 3. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису	30
Приложение 4. Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении	33
Приложение 5. Протокол мониторинга физической подготовки	35

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис», далее – Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по их реализации»;

4. Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

5. Приказу Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

7. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «КСШ им. ГР Раизова Ж.Н.».

1.1.2. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана для ознакомления обучающихся с видом спорта «Настольный теннис» и приобретения стартового навыка игры.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

«Ознакомительный уровень» является начальным звеном в системе многолетней подготовке юных теннисистов. На этом уровне осуществляется

физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники настольного тенниса.

1.1.3. Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Также, актуальность программы обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно – спортивной направленности.

1.1.4. Педагогическая целесообразность. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

1.1.5. Отличительная особенность и новизна Программы. Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.1.6. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 6 – 17 лет, желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности данных возрастных категорий.

1.1.7. Язык реализации – русский.

1.1.8. Объём и срок реализации Программы. Программа имеет общий объем 216 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Изучение программного материала рассчитано на 36 учебных недель.

Период действия программы: 01 сентября 2026 г. – 31 августа 2027 г.

1.1.9. Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

1.1.10. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном).

1.1.11. Особенности реализации программы. Программа реализуется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

1.1.11.1. Очная форма обучения. При *очном обучении* форма проведения

учебных занятий: групповая – от 18 до 25 обучающихся в группе.

Методы обучения. Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация);
- игровой метод (подвижные игры, эстафеты, учебные игры по упрощенным правилам, учебные игры с заданиями);
- соревновательный метод (соревнования);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

1.1.11.2. Дистанционная форма обучения. При *дистанционном обучении* тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Наиболее эффективными и приемлемыми являются:

- групповые видеоконференции с учащимися (с использованием доступных платформ);

- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, составление индивидуального дневника занятий.

При дистанционной форме обучения тренер-преподаватель в соответствии с темой занятия подготавливает комплекс упражнений и теоретических заданий посильных для выполнения в домашних условиях с обязательным инструктажем по технике безопасности и организационно-методическими указаниями по выполнению заданий.

Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, заполнением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании.

При дистанционном обучении рекомендуемая продолжительность занятий непосредственно за компьютером и методическими пособиями не более 45 минут. После занятия рекомендовано выполнить гимнастику для глаз, сделать разминку и приступить к выполнению практической части.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;
- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);
- гарнитура;
- веб-камера;
- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;

- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

1.1.12. Форма организации образовательного процесса. При очном обучении занятия проводятся в разновозрастных группах и содержат постоянный состав занимающихся. В группы зачисляются мальчики и девочки. Наполняемость групп от 18 до 25 человек.

Во время режима дистанционного обучения образовательный процесс осуществляется через индивидуальную работу с обучающимся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование интереса к физической культуре и настольному теннису.

Задачи:

Обучающие:

1. изучение правил игры в настольный теннис, основных принципов осуществления ведения игры и судейства;
2. обучение технике и тактике настольного тенниса;
3. приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта, приемов самоконтроля.

Развивающие:

1. развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
3. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

2. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. пропагандировать здоровый образ жизни.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов и представлен в Таблице 1.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	0	Наблюдение, опрос, тестовые задания
2	Подвижные игры	24	4	20	Наблюдение, контрольные задания
3	Общефизическая подготовка	62	10	52	Наблюдение, практическое тестирование
4	Специальная физическая подготовка	40	10	30	Наблюдение, практическое тестирование
5	Техническая подготовка	38	14	24	Наблюдение, практическое тестирование
6	Тактическая подготовка	30	6	24	Наблюдение, практическое тестирование
7	Итоговое занятие	2	0	2	Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		216	64	152	

2.2. Содержание программного материала

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с уровнями и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Рост тренировочных и соревновательных нагрузок происходит постепенно и соответствует росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки подбираются группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учётом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями программы.

РАЗДЕЛ № I. «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

Тема № 1. Вводное занятие. Теория. Знакомство с группой. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Творческие испытания. Подвижные игры.

Раздел № I. «Теоретическая подготовка»

Теория. Введение в мир настольного тенниса. Понятие о точке удара по мячу

и плоскостях ракетки. Общие понятия о срезке справа и слева и их применение. Обучение подачи. Удар накатом по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча.

Раздел № II. «Подвижные игры»:

Теория. Подвижные игры, подводящие к освоению техники настольного тенниса. «Школа мяча». Имитация удара.

Практика. Упражнения «Школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом «Зевака», «Куча мала». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча «Мяч соседу». Упражнения на координацию.

подвижные игры: «Пустая ракетка», «Прыгуны». Игра «Линии». Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры: «Каракатица», «Рыцарский бой».

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры: «Горячая картошка».

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. «Гонка мячей», «Нападающие и защитники». «Курочки», «Подвижные игры с мячом», «Гонки с мячами».

Раздел № III. «Общefизическая подготовка»:

Теория. Оздоровление в режиме дня и недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Практика. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки: бег с ускорением на 8-12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т.п.) 1-2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Раздел № IV. «Специальная физическая подготовка»:

Практика. Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля. Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

Раздел № V. «Техническая подготовка»:

Теория. Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы

применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Подачи в настольном теннисе.

Практика. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей,

в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Раздел № VI. «Тактическая подготовка»:

Теория. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика. Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей,

в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «Восьмерка» и «Треугольник» защитными ударами справа и слева.

Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

Итоговое занятие Теория. Подведение итогов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

2.3. Планируемые результаты

По завершению программы, обучающиеся будут знать:

- историю настольного тенниса;
- терминологию;

- овладеть теоретическими основами физической культуры в избранном виде спорта;

- овладеть практическими знаниями (способы держания (хватки) ракетки, стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя; набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной); удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом; выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки; выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ; выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний и низкий);

Обучающиеся будут уметь: свободно обращаться с ракеткой и мячом; уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета; катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ); останавливать ракеткой катящийся мяч; уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола); подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча; выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом; показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч; выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре; перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева; уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке; выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева; вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат; при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча; свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график

В таблице 2 представлен календарный учебный график Программы.

Календарный учебный график

Таблица 2

Уровень	Очная форма обучения					Обучение с использованием дистанционных технологий				
	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля	Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля
ознакомительный	1 год	216	36	3	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, учебные игры, самоконтроль.	В период дистанционного обучения				Тестирование, мониторинг, самоконтроль.

3.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

3.2.1. Описание материально-технических условий. Материально-техническая база Учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы используется:

- спортивный зал;
- столы теннисные;
- ракетки;
- шарики;
- скакалки;
- гантели;
- коврики гимнастические;
- координационные лестницы;
- эспандеры;
- вспомогательный спортивный инвентарь.

3.2.2. Требования к кадровому составу. К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, соответствующую спортивную подготовку, обладающие демократическим стилем общения и тактом, соблюдающие педагогическую этику.

3.2.3. Информационно-методическое обеспечение. Методическое обеспечение включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Информационное обеспечение программы: официальный сайт спортивной школы каздюш72.рф, приложения ZOOM, мессенджеры (Viber и др.) и т.д.

3.3. Виды и формы контроля

Для отслеживания уровня освоения содержания Программы и своевременной корректировки хода учебно-тренировочного процесса, целесообразно использовать следующие виды контроля: вводный, текущий и итоговый.

Вводный контроль – на первом занятии, после проведения техники безопасности и теоретической подготовки, проводится входное тестирование занимающихся с целью выявления исходного уровня двигательной активности занимающихся. Форма контроля – сдача нормативов.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемам или видам упражнений, тренер-преподаватель просит повторить предыдущие задания. Формой текущего контроля является самостоятельное выполнение упражнений занимающимися.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения с помощью итогового тестирования.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

После сдачи контрольных нормативов тренер-преподаватель проводит мониторинг физической подготовленности занимающихся, т.е. сравнительную диагностику входного и итогового тестирования. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в спортивной школе на физическое развитие ребенка.

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием

3.4. Оценочные материалы

Поскольку программа рассчитана на ознакомление обучающихся с видом спорта «Настольный теннис», итоговый контроль уровня освоения программного материала осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. Оценочными материалами служат нормативы ГТО для соответствующей возрастной ступени – Таблица 3 - 8.

На вводном и итоговом занятии проводится тестирование по общефизической подготовке, результаты которого заносятся в протокол мониторинга физической подготовки (Приложение 5).

Тестирование по технической подготовке проводится по завершению обучения по программе. Результат тестирования заносится в итоговый протокол по технической подготовке (Приложение 6).

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования по общефизической подготовке у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием.

В протоколе мониторинга физической подготовки в графе «Отметка об освоении программного материала» указывают «Освоена» или «Не освоена» Программа.

Нормативы для оценки уровня освоения Программы для мальчиков (м) и девочек (д) 6-7 лет

Таблица 3

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз.		Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, см	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	11,2-9,9	11,7-10,8	85-115	77-107	11-15	10-14	210-305	145-250

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 8-9 лет**

Таблица 4

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	10,5-9,1	10,8-9,4	108-142	103-137	20-37	17-32	5-18	4-12

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 10-11 лет**

Таблица 5

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,7-8,4	10,1-8,6	128-162	118-152	26-43	23-37	10-22	5-13

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 12-13 лет**

Таблица 6

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	9,2-7,7	9,6-8,0	147-183	132-167	31-47	27-41	12-29	6-15

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 14-15 лет**

Таблица 7

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	

					кол-во раз.			
	м	д	м	д	м	д	м	д
	8,2-7,1	9,1-7,3	167-218	148-183	34-50	31-44	19-37	7-16

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы
для мальчиков (м) и девочек (д) 16-17 лет**

Таблица 8

Контрольные упражнения	Челночный бег 3x10 м., сек.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д
	не более 7,1	не более 7,3	192-235	157-188	35-51	32-45	25-43	8-17

3.5. Методические материалы

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- индивидуальные задания;
- теоретические задания.

Ведущими методами данной Программы являются:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация);
- игровой метод (подвижные игры, эстафеты, учебные игры по упрощенным правилам, учебные игры с заданиями);
- соревновательный метод (соревнования);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

При реализации программы используются педагогические технологии:

-технология личностно-ориентированного обучения, которая предполагает опору на субъектный опыт ребенка, учет возрастных и личностных возможностей и особенностей обучающихся, создание ситуации успеха, сотрудничество, партнерство тренера-преподавателя и обучающихся;

- технология дистанционного обучения - обучение с помощью интернет технологий, позволяющих получать образование на расстоянии;

- технологии здоровьесбережения направлены как на сохранение и укрепление здоровья детей, так и на формирование безопасного и здорового образа жизни. Особое внимание на каждом занятии уделяется режиму, технике безопасности, смене видов деятельности, отслеживанию состояния детей (осанка, утомляемость, эмоциональность, напряженность и др.);

- технология дифференцированного обучения предполагает использование заданий различного уровня сложности, подбор специальных индивидуальных заданий и упражнений, нацеленных на устранение проблем и недостатков у отдельных детей (отстающих по определенной теме или пропускающих по причинам болезней).

3.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Формы работы:

- организация и участие в социально-значимых мероприятиях;
- проведение профилактических бесед, лекций, просмотр видеоматериалов;
- профилактические акции, конкурсы, открытые занятия;
- работа с родителями.

Направления воспитательной работы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

3.6.1. Календарный план воспитательной работы. План воспитательной работы с обучающимися отделения «Настольный теннис» формируется на основе календарного плана воспитательной работы спортивной школы (Таблица 9).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (оказание волонтерской помощи пожилым людям, поздравление людей пожилого возраста)	Октябрь	Тренеры-преподаватели
2	Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний/весенний/летний период, по правилам дорожного движения, профилактике суицидального поведения, употребления ПАВ и алкоголя, профилактические мероприятия патриотической направленности, профилактика девиантного поведения, экстремизма и т.д.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
3	Мероприятия о режиме дня, соблюдении санитарно-гигиенических требований, самоконтроль.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Профилактические мероприятия антидопинговой направленности.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5	Спортивное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

	мероприятий, судействе и т.д.)		
6	Торжественное вручение грамот, значков, классификационных книжек	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7	Посещение соревнований, проводимых на территории Казанского района	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
8	Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ, по профилактике табакокурения и употребления алкоголя, психоактивных веществ и т.д.	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР
9	Проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных акций и т.д.	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели
10	Участие в мероприятиях, проводимых Первичным Отделением РДДМ на базе Учреждения	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР, заместитель тренеры-преподаватели

3.7. Методическое обеспечение Программы

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации Программы используются:

- **методические материалы для преподавателя:**
 1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
 2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
 3. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
 4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
 5. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
 6. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

• *методические материалы для обучающихся:*

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
2. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
3. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
- 4.Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- 5.О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- 6.О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
- 7.Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
- 8.А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
- 9.Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
- 10.Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- 11.О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- 12.О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр

I. Общие требования безопасности.

1.1. Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.

1.4. Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;

- соблюдать правила игры и не нарушать их;

- начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;

- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

1.6. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятия

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;

- выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию Учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании урока.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Учащийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).
3. Учащийся обязан не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.
2. Выполнять упражнения с разрешения преподавателя и только под его присмотром.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубой игры и моментов, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

1. Общие требования охраны труда

1.1. Для занятий по игре в настольный теннис допускают учеников, прошедших медосмотр и **инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису.**

1.2. Во время занятий по настольному теннису необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время занятий по игре в настольный теннис может наблюдаться действие на учеников опасных и вредных факторов:

- *травмирование в случае столкновений со столом;
- *растяжение или разрыв сухожилий в области голеностопа;
- *вывихи суставов рук и ног из-за ненадлежащей разминки;
- *нарушение правил ведения игры, во время падений на мокром, скользком полу или площадке;
- *пребывание в зоне удара;
- *расположение посторонних предметов рядом со столом;
- *поврежденные ракетки;
- *ведение игры на плохо закреплённом столе.

1.4. Во время занятий руководитель и ученики обязаны строго соблюдать правила ведения спортивной игры и личной гигиены.

1.5. Занятия по настольному теннису следует проводить в спортивной одежде и обуви с нескользящей подошвой.

1.6. Руководителю занятий и ученикам следует соблюдать правила противопожарной безопасности, расположены первичные средства пожаротушения.

1.7. У учителя (тренера) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. Занятия необходимо проводить на сухой площадке или сухом полу.

1.9. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

1.10. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование.

1.11. После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.12. О каждом несчастном случае с учениками руководителю занятий следует незамедлительно докладывать администрации школы.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда на занятиях по настольному теннису, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка общеобразовательного учреждения и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке

знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед тем, как начать занятия по теннису спортзал следует хорошо проветрить.
- 2.2. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- 2.3. Учащиеся обязаны: разговаривать спокойным голосом; аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика; соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения в раздевалке; выполнять все требования учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 2.4. Учащимся запрещается:
 - нарушать правила охраны труда в раздевалке;
 - бегать, хлопать дверью, толкать друг друга;
 - бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения учителя (тренера) скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.
- 2.5. Провести тщательную проверку на отсутствие посторонних предметов рядом со столом на полу или спортплощадке.
- 2.6. Провести осмотр надежной установки теннисного стола, исправности ракеток и шарика, натяжения сетки.
- 2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и безопасным приемам игры в настольный теннис.
- 2.8. Выполнить физкультурную разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий рядом с игровыми столами не должны находиться посторонние лица.
- 3.2. Начинать игру, делать перерывы и завершать игру только по команде (сигналу) тренера.
- 3.3. Очень строго соблюдать игровую дисциплину, выполнять все правила ведения игры в теннис.
- 3.4. При прыжках, столкновениях и падениях использовать приёмы самостоятельной страховки.
- 3.5. Не играть мокрыми или влажными руками.
- 3.6. Следует избегать столкновений со столом и игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.7. Четко и понятно подавать необходимые команды (сигналы).
- 3.8. Соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром.

4. Требования в аварийных ситуациях

- 4.1. При травмировании незамедлительно доложить о происшедшем тренеру.
- 4.2. Все участники занятия обязаны знать о методах профилактики спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.
- 4.3. В случае неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, следует прервать занятия и доложить об этом учителю. Занятия по настольному теннису продолжать только после устранения всех неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.4. При травмировании учеников педагогу следует незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему, доложить об этом администрации школы, доставить пострадавшего в медпункт.

4.5. В случае возгорания в спортзале незамедлительно эвакуировать учеников из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, доложить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную охрану по телефону 01 (101), если возможно приступить к ликвидации пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующими инструкциями и Планом эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места, предназначенные для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и обувь.

5.3. При возможности принять душ или хорошо помыть лицо и руки с мылом.

5.4. Учителю следует хорошо проветрить спортзал.

5.5. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

5.5. Ученикам о любых недостатках, замеченных во время занятия по игре, доложить учителю физкультуры (тренеру) общеобразовательного учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Протокол мониторинга физической подготовки

Дата: «___» _____ 20___ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Возраст	Челночный бег 3х10 м., сек. (для 16-17 лет – бег 60 м., сек.)		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (для 5-7 лет за 30 сек.), кол-во раз.		Сгибание/разги- бание рук в упоре лёжа (для 5-7 лет – бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы)		Отметка об освоении программного материала	Примечание
			вход.	итог.	вход.	итог.	вход.	итог.	вход.	итог.		

Тренер-преподаватель _____ / _____ /