

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»  
Дальнереченского муниципального округа Приморского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Ведынка»  
Дальнереченского муниципального округа Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Ведынка»  
Л.О. Корчака  
Приказ № 28-А/26 от «10» июня 2026 г.

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования «Детско-  
юношеская спортивная школа  
с. Ведынка» Дальнереченского  
муниципального округа  
Приморского края

Подписано цифровой подписью:  
Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования «Детско-  
юношеская спортивная школа  
с. Ведынка» Дальнереченского  
муниципального округа  
Приморского края

# Настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Гончар Виктор Васильевич,  
тренер-преподаватель

с. Малиново

2026

## **РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность данной программы** заключается в том, что приоритетной задачей РФ признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

Настольный теннис - учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков, имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействуют на все системы детского организма.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** - государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Адресат программы** - программа рассчитана на обучающихся МОБУ «СОШ с. Малиново» Дальнереченского муниципального округа в возрасте 11-17 лет, желающих заниматься настольным теннисом.

### **Особенности организации образовательного процесса**

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющих медицинское разрешение для занятий в настольный теннис. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонафицированного

дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 192 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических способностей у обучающихся МОБУ «СОШ с. Малиново» в возрасте 11-17 лет посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

***Воспитательные:***

- воспитать спортивную дисциплину, чувство товарищества и взаимовыручки;
- пропагандировать здоровый образ жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге.

***Развивающие:***

- сформировать умения адаптироваться в социальных условиях;
- развить скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции;
- развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;
- развить умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

***Обучающие:***

- ознакомить с историей развития настольного тенниса, ее терминологией;
- научить правильно регулировать физическую нагрузку;

- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- приобрести соревновательный опыт.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

| № п/п | Название разделов, темы                                  | Количество часов |        |          |                                |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|       |                                                          | Всего            | Теория | Практика | Формы аттестации, контроля     |
| 1.    | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности      | 2                | 2      | -        |                                |
| 2.    | Гигиенические требования к занимающимся спортом          | 4                | 3      | 1        | Беседа, тестирование           |
| 3.    | Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи | 6                | 2      | 4        | Беседа                         |
| 4.    | Общая физическая подготовка                              | 40               | 5      | 35       | Наблюдение, зачет              |
| 5.    | Специальная физическая подготовка                        | 30               | 6      | 24       | Наблюдение, беседа             |
| 6.    | Технико-тактическая подготовка игры в настольный теннис  | 45               | 6      | 39       | Наблюдение, тренировочные игры |
| 7.    | Игры с партнером. Учебные игры                           | 45               | 7      | 38       | Наблюдение, беседа             |
| 8.    | Психологическая подготовка                               | 6                | 2      | 4        | Диагностика, беседа            |
| 9.    | Подготовка к соревнованиям                               | 8                | 2      | 6        | Наблюдение, беседа             |
| 10.   | Участие в соревнованиях                                  | 4                | -      | 4        | Зачет                          |
| 11.   | Подведение итогов обучения                               | 2                | -      | 2        | Беседа                         |
|       | Итого:                                                   | 192              | 35     | 157      |                                |

## **Содержание учебного плана**

### **1. Раздел: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

*Теория.* История развития настольного тенниса. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Знакомство с технической базой, характеристика спортивного оборудования. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Формирование группы.

### **2. Раздел: Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

*Практика.* Тестирование.

### **3. Раздел: Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи**

*Теория.* Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Понятие о первой доврачебной помощи. Приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Практика.* Оказание первой медицинской помощи при вывихе, ушибе и растяжении связок.

### **4. Раздел: Общая физическая подготовка**

*Теория.* Упражнения общефизической подготовки. Техника выполнения упражнений на совершенствование развития мастерства теннисиста. Комплекс приемов игры в настольный теннис.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными

мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину.

## **5. Раздел: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Комплексы упражнений для развития быстроты движений и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

*Практика.* Метание теннисного мяча 6 в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнера. С изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Упражнения для освоения техники игры

## **6. Раздел: Техничко-тактическая подготовка игры в настольный теннис**

*Теория.* Техника и тактика игры в настольном теннисе.

*Практика.* Виды тренировочных упражнений, направленные на совершенство выполнения. Комплекс приемов игры в настольный теннис, отработка изменений в игре. Отработка игровых комбинаций. Учебная игра 1х1 чел., 1х2 чел.

**Способы держания ракетки** - хватка горизонтальная (европейская), вертикальная (азиатская).

**Техники передвижения** – шагом (обычный шаг, приставочный, кросс-перемещение), скачком-толчок одной ногой, толчок двумя ногами. Стойка и перемещение теннисиста.

## **7. Раздел: Игры с партнером. Учебные игры**

*Теория.* Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения. Исходная стойка теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

*Практика.* Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Отработка

мастерства игры с партнером (игры 1х1 чел., 2х2 чел). Техника перемещений быстро у стола. Перемещение игрока при сочетании ударов слева. Техника перемещений в средней зоне у стола. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка ударов «накат» справа. Сочетание ударов. Имитация ударов справа. Имитация перемещений с выполнением ударов. Поддача слева, справа.

## **8. Раздел: Психологическая подготовка**

*Теория.* Психологическая подготовка к соревнованиям. Самоконтроль поведения в ходе игр.

*Практика.* Выездные тренировочные упражнения в школы района.

## **9. Раздел: Подготовка к соревнованиям**

*Теория.* Судейская терминология. Организация соревнований.

*Практика.* Серийные удары, игровые комбинации. Отработка мастерства игры в настольный теннис. Мини-соревнование. Личный зачет.

## **10. Раздел: Участие в соревнованиях**

*Практика.* Командный зачет. Мини-соревнование. Итоги соревнования, ошибки, достижения. Соревнование по настольному теннису в районе. Участие в районных соревнованиях. Участие в межрайонных соревнованиях. Участие на личное первенство. Съемка соревнований на видео и разбор записанного. Итоги соревнования, разбор, цели и задачи команды.

## **11. Раздел: Подведение итогов обучения**

*Практика.* Обзор работы за учебный год. Просмотр видеозаписей.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты***

*Обучающийся будет:*

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство;
- вести здоровый образ жизни, зная о вреде пьянства, курения, наркомании, влияющие на организм человека.

#### ***Метапредметные результаты***

*Обучающийся приобретёт:*

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом

требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- развитое мышление, быстроту реакции, умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

### ***Предметные результаты***

*Обучающийся будет знать/уметь:*

- историю развития настольного тенниса в России, крае, округе и за рубежом;

- правильно регулировать свою физическую нагрузку, самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;

- применять полученные технические навыки в соревновательной деятельности по настольному теннису;

- компетентно вести судейство игр при проведении соревнований.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- ✓ набивные мячи 6 шт.;
- ✓ секундомер -1 шт.;
- ✓ гимнастические скамейки – 3 шт.;
- ✓ теннисные столы - 4 шт.;
- ✓ сетки для настольного тенниса – 4 шт.;

- ✓ гимнастические маты – 4 шт.;
- ✓ робот – тренажёр – 1 шт.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### ***Дидактическое обеспечение образовательного процесса:***

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- «Правила судейства в настольном теннисе».

### **Интернет-ресурсы:**

1. *Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований*  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.rtff.ru/>.
2. *Фонд ветеранов настольного тенниса России.* [Электронный ресурс]  
URL: <http://fvnt.ru/>.
3. *Европейская федерация настольного тенниса.* [Электронный ресурс]  
URL: <http://www.ettu.org/>.
4. *Федерация настольного тенниса России.* [Электронный ресурс] URL:  
<http://ttfr.ru/>.
5. *Уроки настольного тенниса для начинающих.* [Электронный ресурс]  
URL: <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>.

### ***Нормативно-правовая база***

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 17.02.2026 № пр. 23а-135;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Аттестация (тестирование) обучающихся по программе «Настольный теннис» состоит из трех этапов: *входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации*. Каждый из этих этапов преследует свои цели и проводится в разное время.

*Входной контроль* проводится в начале учебного года или при зачислении нового обучающегося в группу с целью определения начального уровня физической подготовки и владения основными техническими элементами лыжной подготовки.

*Текущий контроль* – проводится на регулярных тренировках в течение всего учебного года с целью мониторинга динамики развития физических качеств и технических навыков. Этот вид контроля помогает педагогу своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, акцентируя внимание на проблемных зонах. Также текущий контроль мотивирует обучающихся к постоянному совершенствованию.

*Промежуточная аттестация* проводится в середине и в конце учебного года для оценки достигнутого уровня знаний и умений по сравнению с

начальными показателями. Промежуточная аттестация помогает определить, насколько обучающиеся усвоили материал, соответствуют ли их успехи поставленным целям.

*Формы контроля:* беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнования, зачёт.

*Беседа* – позволяет устанавливать непосредственный контакт между педагогом и обучающимся, в процессе которого педагог получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения обучающимися материала.

*Тестирование* – проводятся для оценки физической подготовки и технических навыков. Например, тесты на скорость, выносливость, координацию, точность подачи и приёма мяча. Позволяет объективно оценить уровень физической готовности и технических умений обучающихся.

*Педагогическое наблюдение* – позволяет оценить поведение и успехи обучающихся на тренировках, отмечать их отношение к занятиям, мотивацию, взаимодействие в группе, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Помогает вовремя заметить проблемы в обучении, скорректировать программу тренировок, улучшить атмосферу в группе и повысить вовлеченность обучающихся.

*Контрольные упражнения* – проводятся специальные упражнения, направленные на проверку конкретных навыков и физических качеств. Могут включать контрольные передачи, приёмы, подачи, прыжковую выносливость и др. Дают детальное понимание уровня овладения отдельными элементами техники и физическими качествами, что позволяет делать выводы о необходимости коррекции программы тренировок.

*Соревнования* – проводятся внутренние и внешние соревнования, мини-турниры с целью проверки умения применять теоретические знания в условиях реального соперничества, развития спортивного духа, командной работы, повышения мотивации к обучению.

*Зачёт* – проводится в конце учебного года в виде итогового занятия, где

обучающиеся демонстрируют освоенные навыки и знания с целью оценки уровня их подготовки, выявления достижений и определения готовности к переходу на следующий этап обучения. Это может быть практическое выполнение техник, решение теоретических вопросов или комбинированные задания.

**Формы фиксации результатов:**

- журнал учета посещаемости и успеваемости;
- протоколы соревнований и контрольных испытаний (сдачи нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке);
- информационная карта «Определение уровня развития физических качеств, обучающихся»;
- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения»;
- видеозаписи и фотографии с участием обучающихся в соревнованиях разного уровня.

**Критерии оценки результативности освоения программы**

*Качественные критерии:* постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

*Количественные критерии:* выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: *высокий, средний, низкий* и не должны противоречить следующим показателям:

*Высокий уровень* – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

*Средний уровень* – успешное освоение воспитанником от 50% до 70%

содержания образовательной программы;

*Низкий уровень* – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

### **2.3 Методические материалы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

#### **Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:**

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей,

личностных качеств обучающихся.

**Формы организации образовательного процесса:** командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:** учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

**Педагогические технологии:**

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

**Дидактические материалы:**

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

## **2.4 Календарный учебный график**

| Этапы образовательного процесса         |             | 1 год                  |
|-----------------------------------------|-------------|------------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя |             | 32                     |
| Количество учебных дней                 |             | 96                     |
| Продолжительность учебных периодов      | 1 полугодие | 15.09.2026- 30.12.2026 |
|                                         | 2 полугодие | 09.01.2027- 14.05.2027 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| Возраст детей, лет             | 11-17     |
| Продолжительность занятия, час | 2         |
| Режим занятия                  | 3 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час  | 192       |

## 2.5 Рабочая программа воспитания

### 1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по «Настольному теннису» посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

**2. Цель программы** — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

### 3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсменов в родного края.
- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

#### **4. Планируемые результаты:**

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

#### **5. Содержание плана воспитательной работы**

##### **Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»**

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

##### **Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ**

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

##### **Занятие 4-5: Участие в муниципальном этапе по настольному теннису**

Принять участие в муниципальном этапе по настольному теннису. Выявление лучших спортсменов в округе по настольному теннису.

##### **Занятие 6: Беседы «спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами**

Приглашение спортсменов, проживающих в с. Малиново. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

##### **Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО**

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

##### **Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»**

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

### **Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни**

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

### **Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО**

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

## **2.6. Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Мероприятие                                                | Объем в часах | Сроки проведения |
|-------|------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| 1.    | Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»        | 2             | сентябрь         |
| 2.    | «Лапта» между группами ДЮСШ                                | 1             | октябрь          |
| 3.    | Участие в муниципальном этапе по настольному теннису       | 2             | ноябрь           |
| 4.    | Беседы «Спортсмены нашего села»<br>Встречи со спортсменами | 1             | декабрь          |
| 5.    | Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО                        | 2             | январь           |
| 6.    | «Лыжня России 2027»                                        | 2             | февраль          |
| 7.    | Беседа о здоровом образе жизни                             | 1             | март             |
| 8.    | Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО                        | 2             | апрель           |

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и каждого. М.: Издательство Советский спорт, 2022.

3. Команов В.В., Вартанян М.М. Настольный теннис глазами тренера. М.: Мир книги, 2021.

***Ссылки на электронные ресурсы:***

1. *Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований* [Электронный ресурс] URL: <http://www.rtff.ru/> (дата обращения: 08.06.2026).
2. *Фонд ветеранов настольного тенниса России.* [Электронный ресурс] URL: <http://fvnt.ru/> (дата обращения: 08.06.2026).
3. *Европейская федерация настольного тенниса.* [Электронный ресурс] URL: <http://www.ettu.org/> (дата обращения: 08.06.2026).
4. *Федерация настольного тенниса России.* [Электронный ресурс] URL: <http://ttfr.ru/> (дата обращения: 08.06.2026).
5. *Уроки настольного тенниса для начинающих.* [Электронный ресурс] URL: <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html> (дата обращения: 08.06.2026).