

Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2021 № 128
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Уровень: базовый

Возраст учащихся: 6 – 17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Бурова Майя Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ (аннотация)

Название программы	«Настольный теннис»
Сведения об авторе	ФИО: Бурова Майя Викторовна
	Место работы: ДДТ «На реке Сестре»
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	Актовый зал-рекреация, ракетки для настольного тенниса 10 штук, мячи для настольного тенниса, два стола для настольного тенниса, один стол для юниоров.
Год разработки, редактирования	2016, год корректировки 2021
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	Настольный теннис
Возраст учащихся	6-17 лет
Срок реализации	3 года
Уровень освоения	базовый
Актуальность	Индивидуальность подхода и возможность привлечь детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой за счёт снижения индивидуальной нагрузки.
Цель	Создать условия для развития личностных и физических качеств обучающихся с помощью занятий по настольному теннису.
Формы занятий (фронтальные (указать кол-во детей), индивидуальные)	Групповые занятия (по 12-15 человек), по подгруппам, индивидуальные. Очное обучение проходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
Режим занятий	2 раза в неделю, по 2 академических часа. Он-лайн – не более 30 минут
Формы подведения итогов реализации	Тестирование и контрольный турнир в конце года.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

СанПиН 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

6. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ ДДТ «На реке Сестре».

2.1. Направленность (профиль) данной программы – физкультурно-спортивная.

Настольный теннис является Олимпийским видом спорта. Данная программа предполагает эффективную учебно-тренировочную, воспитательную и соревновательную работу педагога в секции по настольному теннису.

2.2. Отличительные особенности Индивидуальность подхода и возможность привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой за счёт снижения индивидуальной нагрузки и учёта особенностей организма подростков и детей.

Программа «Настольный теннис» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

2.3. Актуальность программы. В данной программе учитываются индивидуальность подхода и возможность снижения индивидуальной нагрузки, к занятиям можно привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой, с целью улучшить их здоровье, спортивные результаты и гармоничное развитие личности.

2.4. Адресат программы. В учено-тренировочный процесс по программе настольного тенниса могут быть вовлечены все желающие вне зависимости от их игровой практики и навыков, приобретенных до поступления в секцию. Группы комплектуются на основе желания детей заниматься в секции настольного тенниса. Содержание учебно-тренировочного материала предусматривает занятия с новичками разновозрастными (начиная с 6 до 17 лет), не зависимо от пола и физической подготовленности, и более детальную работу со спортсменами второго и последующего годов обучения, обеспечивая при этом преимущество и взаимопомощь.

2.5. Объем и срок реализации программы.

Данная программа является базовой и реализуется в течение трёх лет.

– **общее количество учебных часов**, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; определяется содержанием и прогнозируемыми результатами

программы; характеризуется продолжительностью программы (количество месяцев, лет, необходимых для ее освоения);

2.6. Цель и задачи программы.

Цель программы: создать условия для развития личностных и физических качеств обучающихся с помощью занятий по настольному теннису.

Задачи программы:

Обучающие:

- - обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- - обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- - улучшить популяризацию настольного тенниса;

Развивающие:

- - развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- - улучшить физическое развитие;
- - повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- - воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

2.7. Условия реализации программы

Для проведения тренировок используются: зал-рекреация, 3 стола для настольного тенниса, а также 10 ракеток и мячи. Зачисление в группы последующего года обучения производится при помощи теста по ОФП и по результатам участия в турнирах и соревнованиях по данному направлению.

Условия набора в коллектив: Группы комплектуются на основе желания контингента заниматься в секции настольного тенниса с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола. Допускается дополнительный набор в группы 2-го и последующих годов обучения при прохождении претендентов контрольных нормативов соответствующих групп.

Условия формирования групп: Группы разновозрастные на основании года обучения с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

- 1 год – не менее 15 человек
- 2 год - не менее 12 человек
- 3 год - не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются не зависимо от пола, в первой группе новички первого года обучения, во второй группе воспитанники второго года обучения или прошедшие контрольные нормативы группы первого года обучения. Занятия по настольному теннису проводятся в форме тренировок по ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), ТТП (техничко-тактическая подготовка), а также в форме теоретической подготовки.

Формы проведения занятий.

Очно: Учебные занятия могут проводиться со всем составом с соблюдением социальной дистанции, по подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

В зависимости от содержания материала, его сложности, могут использоваться разные формы организации занятий.

Очное обучение проходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологии по программе, используются следующие формы занятий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Youtube, Wikipedia, Google Класс.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео промежуточных результатов работы или прохождения обучающимися опроса или тестирования по пройденной теме.

Формы организации образовательного процесса: работа по подгруппам. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, тест, соревнования, беседа, открытое занятие.

При проведении занятий используются разнообразные **методы и приемы:**

- словесные (беседы, рассказы)
- наглядные методы (показ, исполнение педагога; показ видео-материалов и иллюстраций);
- практический (учебно-тренировочные упражнения)
- репродуктивный (воспроизведение и повторение учащимися упражнений и технических элементов в соответствии с объяснением и показом педагога).

Типы занятий:

1. Теоретические (обучающее, контрольное).
2. Практические (тренировочное, диагностическое).
3. Комбинированные (интеграция различных типов занятий).

Форма организации занятия - групповая, **форма проведения** - учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия – 90 минут. 144 часа в год в СОГ (спортивно-оздоровительная группа).

2.8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные

У учащихся:

- сформируются такие качества как: решительность, правдивость, дружелюбие, взаимопомощь, самостоятельность, общительность и стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- сформируются устойчивый интерес и навыки систематических занятий настольным теннисом;
- сформируется правильное отношение к физической культуре и спорту, как к основам здорового образа жизни, всестороннего и гармоничного развития личности
- сформируется понятие о здоровом образе жизни посредством тренировок по настольному теннису.

Предметные

Учащиеся:

- освоят навыки самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладеют навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшат популяризацию настольного тенниса;
- воспитают в себе морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

- повысят уровень подготовленности посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные

Будут созданы условия для:

- формирования умения организовать свою деятельность, обобщать приобретённый опыт и применять его на практике;
- формирования умения выбирать средства реализации своих целей в разных ситуациях;
- формирования умения взаимодействовать в группе при достижении общих целей;
- формирования умения оценивать, анализировать и планировать достигнутые результаты на занятиях;
- формирование умения разрешать конфликты, управлять поведением партнёра по заданию, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

2.9. Уровень программы базовый

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Отработка ситуаций. Наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	57	3	54	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	50	3	47	Контрольные упражнения
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Турнир.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

2 год обучения
144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Наблюдение Отработка ситуаций.
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Отработка ситуаций. Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	57	3	54	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	50	3	47	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Турнир.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

3 год обучения
144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Отработка ситуаций. Наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Отработка ситуаций. Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	53	3	50	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	54	3	51	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Турнир.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	До полной реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.) Дистанционно: не более 30 минут он-лайн
2 год	01.09.	До полной реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.) Дистанционно: не более 30 минут он-лайн
3 год	01.09.	До полной реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.) Дистанционно: не более 30 минут он-лайн

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1.а. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

На первом году обучения формируется самостоятельность, коммуникативные навыки общения в группе, овладение навыкам игры в настольный теннис, улучшение физического развития и воспитание морально-волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

4.1.б. Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения.

На 2 году обучения формируется самостоятельность, коммуникативные навыки общения в группе, овладение навыкам игры в настольный теннис, улучшение физического развития, устойчивый интерес к занятиям, стремление к достижению лучших результатов в освоении навыков игры и воспитание морально-волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

4.1.в. Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения.

На 3 году обучения формируется самостоятельность, коммуникативные навыки общения в группе, овладение навыкам игры в настольный теннис, улучшение физического развития, устойчивый интерес к занятиям, воспитание морально-волевых качеств посредством занятий настольным теннисом, стремление к достижению лучших результатов в освоении навыков игры, появляется возможность и желание применить свои умения в условиях городских соревнований.

4.2. Задачи 1, 2, 3 года обучения

Обучающие:

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса

Развивающие:

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

4.3. Планируемые результаты

Личностные:

- - воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Предметные:

- освоение навыков самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладение навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшение популяризации настольного тенниса;
- воспитание морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- улучшение уровня подготовленности спортсменов посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису.

**4.4. Календарно-тематическое планирование (конкретного года обучения.)
На 2021-2022 учебный год
(144ч)**

ФИО педагог Бурова Майя Викторовна
Название программы «Настольный теннис»
Год обучения 2
Группа № 2

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
	план	факт				Теория	Практика	Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.			1	Вводное занятие Техника безопасности	Ознакомление с методами проведения занятий Правила поведения в учреждении	1	1		
2.			1	Техника безопасности Врачебный контроль и самоконтроль	Гигиена спортсмена. Режим дня и режим тренировок. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		
3.			1	Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство Врачебный контроль и самоконтроль	Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, Причины травматизма. Меры предупреждения травм.	1	1		
4.			1	Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство Основы техники и тактики игры в настольный теннис	Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче. Жонглирование мячом.		1		1
5.			1	Правила игры, организация и проведение соревнований. судейство История развития настольного тенниса	Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.		1		1
6.			1	Физическая культура и спорт в России	Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни.	1			

			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	1			
7.			1	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство. Основы техники и тактики игры в н/теннис.	Правила поведения в учреждении Изучение основных правил игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1			
8.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег	1			
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1			
9.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1			
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1			
10.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег	1			
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тычок слева.	1			
11.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Тактика игры с разными противниками.				
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис					
12.			1	Общая, специальная физическая	Общеразвивающие гимнастические упражнения без	1			

			1	подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	предметов и с предметами, ходьба, бег Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1		
13.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Тычок справа.	1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Тычок справа.	1		
14.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тычок справа и слева. Основные тактические варианты игры.	1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Тычок справа и слева. Основные тактические варианты игры.	1		
15.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1		
16.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1		
17.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии тычком.	1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии тычком.	1		
18.			1	Основы методики обучения и тренировки	Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и	1		

			1	<p>теннисистов</p> <p>Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис</p>	<p>соревнований.</p> <p>Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»</p>		1		
19.			1	<p>Основы методики обучения и тренировки теннисистов</p>	<p>Тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.</p> <p>Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа.</p>	1	1		
			1	<p>Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис</p>		1			
20.			1	<p>Основы методики обучения и тренировки теннисистов, основы самостоятельной тренировки</p>	<p>Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.</p> <p>Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.</p>		1		
			1	<p>Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис</p>			1		
21.			1	<p>Основы методики обучения и тренировки теннисистов</p>	<p>Навыки планирования тренировочных занятий</p> <p>Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег</p>		1		
			1	<p>Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис</p>			1		
22.			1	<p>Основы самостоятельной тренировки</p>	<p>Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований</p> <p>Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева тычком.</p>		1		
			1	<p>Основы техники и тактики игры в теннис</p>			1		
23.			1	<p>Основы методики обучения и тренировки теннисистов</p>	<p>Тренировка сочетаний ударов</p> <p>Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.</p>		1		
			1	<p>Общая, специальная физическая подготовка, подвижные</p>					

				игры			1		
24.			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Методы тренировки ударов сложных подач		1		
			1	Подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег, волейбол, футбол (по упрощенным правилам)		1		
25.			1	Основы самостоятельной тренировки	Навыки планирования тренировочных занятий		1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка,	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег	1			
26.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры,	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в теннис	Накат справа в средней зоне.		1		
27.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры,	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в теннис	Подача справа тычком.		1		
28.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры,	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в теннис	Накат справа.		1		
29.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры,	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в теннис	Накат справа в перемещении.		1		
30.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры,	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	подготовка к игре в теннис Основы метод	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в				

				ики обучения и тренировки теннисистов	тренировке		1		
31.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат слева.		1		
32.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат слева.		1		
33.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1		
34.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Тычок справа и накат слева.		1		
35.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1		
36.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы	Накат слева.		1		

				техники и тактики игры в н/теннис					
37.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа и слева.		1		
38.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в средней зоне.		1		
39.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача справа с верхним вращением.		1		
40.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в перемещении.		1		
41.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа.		1		
42.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа.		1		

43.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подрезка слева.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
44.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка слева		1		
45.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа и слева.		1		
46.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа над столом подставкой.		1		
47.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа над столом подставкой.		1		
48.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1		
49.			1	Общая, специальная физическая подготовка,	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		

			1	подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат слева.		1		
50.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа и слева.		1		
			1				1		
51.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подача подрезкой справа.		1		
			1				1		
52.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подрезка справа.		1		
			1				1		
53.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы метод ики обучения и тренировки теннисистов	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Методы тренировки ударов сложных подач		1		
			1				1		
54.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подача подрезкой слева.		1		
			1				1		
55.			1	Общая, специальная физическая подготовка,	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		

			1	подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка слева	1			
56.			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке	1 1			
57.			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий	1 1			
58.			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Методы тренировки ударов сложных подач	1 1			
59.			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке	1 1			
60.			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.	1 1			
61.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные	Имитация ударов в продолжение 12 минут Занятия с отягощением	1			

			1	игры Основы методики обучения и тренировки теннисистов	на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
62.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий		1		
63.			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в средней зоне.		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
64.			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача подрезкой справа и переход к нападению.		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Методы тренировки ударов сложных подач	1			
65.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий		1		
66.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
67.			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача подрезкой слева.		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
68.			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа и слева.		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Методы тренировки ударов сложных подач		1		
69.			1	Основы	Накат справа по подрезке		1		

			1	техники и тактики игры в н/теннис Психологическая подготовка	справа. Воспитание волевых качеств: целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.	1			
70.			1 1	Участие в соревнованиях. Тестирование по специальной и технической подготовке	Турнир. Подведение итогов за год. Контрольные нормативы.	1 1			
71.			1 1	Основы техники и тактики игры в н/теннис Оборудование и инвентарь	Подача справа с верхним вращением Специфика ухода за ракетками, переклейка резины.	1 1			
72.			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.	1 1			
	ИТОГО:		144			17	127		
	с/о		2	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Особенности и правила тренировок для парных игроков.	2			
	с/о		2	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Виды инвентаря для настольного тенниса.	2			

**4.4. Календарно-тематическое планирование (конкретного года обучения.)
На 2021-2022 учебный год
(144ч)**

ФИО педагог Бурова Майя Викторовна
Название программы «Настольный теннис»
Год обучения _1_
Группа № 1

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
	план	факт				Теория	Практика	Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.			1 1	Вводное занятие Техника безопасности	Ознакомление с методами проведения занятий Правила поведения в учреждении	1 1			
2.			1 1	Техника безопасности Врачебный контроль и самоконтроль	Гигиена спортсмена. Режим дня и режим тренировок. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1 1			
3.			1 1	Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство Врачебный контроль и самоконтроль	Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, Причины травматизма. Меры предупреждения травм.	1 1			
4.			1 1	Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство Основы техники и тактики игры в н/теннис	Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче. Жонглирование мячом.	1 1			
5.			1	Правила игры, организация и проведение	Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая	1			

			1	соревнований, судейство История развития настольного тенниса	система соревнований, Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.	1			
6.			1	Физическая культура и спорт в России	Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни.	1			
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне	1			
7.			1	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство. Основы техники и тактики игры в н/теннис.	Правила поведения в учреждении Изучение основных правил игры.		1		
			1		Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1			
8.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		1		
9.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.		1		
10.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тычок слева.		1		
11.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.				
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Тактика игры с разными противниками.				
12.			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег	1			
				Основы техники и	Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.				

			1	тактики игры в н/теннис			1		
13			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Тычок справа.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
14			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тычок справа и слева. Основные тактические варианты игры.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
15			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
16			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
17			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии тычком.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
18			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»	1			
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис			1		
19			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа.		1		
			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис		1			
20			1	Основы методики обучения и тренировки	Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов,		1		

			1	теннисистов, основы самостоятельной тренировки Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	применение имитаций в тренировке. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1		
21			1 1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Навыки планирования тренировочных занятий Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1 1		
22			1 1	Основы самостоятельной тренировки Основы техники и тактики игры в теннис	Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева тычком.		1 1		
23			1 1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Тренировка сочетаний ударов Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке.		1 1		
24			1 1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов Подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Методы тренировки ударов сложных подач Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег, волейбол, футбол (по упрощенным правилам)		1 1		
25			1 1	Основы самостоятельной тренировки Общая, специальная физическая подготовка,	Навыки планирования тренировочных занятий Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1 1		
26			1 1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа в средней зоне.		1 1		
27			1	Общая, специальная физическая	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места,		1		

			1	подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	прыжки «кенгуру» Подача справа тычком.		1		
28			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.		1		
29			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа в перемещении.		1		
30			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
31			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Накат слева.		1		
32			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат слева.		1		
33			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис Основы техники и тактики игры в н/теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Накат справа.		1		
34			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Тычок справа и накат слева.		1		

			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
35			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1		
36			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат слева.		1		
37			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа и слева.		1		
38			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в средней зоне.		1		
39			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача справа с верхним вращением.		1		
40			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в перемещении.		1		
41			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру»		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа.		1		
42			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1		
					Подрезка справа.				

			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
43			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подрезка слева.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
44			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подрезка слева	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
45			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подрезка справа и слева.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
46			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа над столом подставкой.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
47			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Накат справа над столом подставкой.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
48			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
49			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Накат слева.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1		
50			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа и слева.	1		
			1	Основы техники и тактики игры в		1		

				н/теннис					
51	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подача подрезкой справа.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
52	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подрезка справа.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
53	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Методы тренировки ударов сложных подач		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов			1		
54	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Подача подрезкой слева.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
55	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру» Подрезка слева		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис		1			
56	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов			1		
57	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов			1		
58	.		1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Методы тренировки ударов сложных		1		

			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	подач		1		
59			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
60			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Накат справа.		1		
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис			1		
61			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Имитация ударов в продолжение 12 минут		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
62			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов			1		
63			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа в средней зоне.		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1		
64			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача подрезкой справа и переход к нападению.		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Методы тренировки ударов сложных подач	1			
65			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий		1		
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов			1		
66			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут		1		
			1	Основы методики	занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке				

			обучения и тренировки теннисистов			1		
67			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача подрезкой слева.		1	
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке		1	
68			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подрезка справа и слева.		1	
			1	Основы методики обучения и тренировки теннисистов	Методы тренировки ударов сложных подач		1	
69			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа по подрезке справа.		1	
			1	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств: целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.	1		
70			1	Участие в соревнованиях.	Турнир.		1	
			1	Тестирование по специальной и технической подготовке	Подведение итогов за год. Контрольные нормативы.	1		
71			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Подача справа с верхним вращением		1	
			1	Оборудование и инвентарь	Специфика ухода за ракетками, переклейка резины.		1	
72			1	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег		1	
			1	Основы техники и тактики игры в н/теннис	Накат справа.		1	
	ИТОГО:		144			17	127	
	с/о		2	Основы техники и тактики игры в н/тенни	Особенности и правила тренировок для парных игроков.	2		
	с/щ		2	Основы техники и тактики игры в н/тенни	Виды инвентаря для настольного тенниса.	2		

4.5. Содержание занятий 1 года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет о настольном теннисе.

Самостоятельная работа: изучение информации о Олимпийских играх.

2. История развития настольного тенниса:

Теория. Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

Самостоятельная работа: изучение информации о последних победителях Олимпийских игр.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена. Причины травматизма. Меры предупреждения травм.

Практика. Составление режима дня и тренировок.

Самостоятельная работа: изучение правил гигиены спортсменов.

4. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Теория. Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика. Входящий контроль: письменный опрос или тестирование. Участие в судействе.

Самостоятельная работа: изучение основных правил игры в настольный теннис.

5. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Теория. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий.

Практика. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

Самостоятельная работа: изучение планирования тренировочных занятий.

6. Общая, специальная физическая подготовка:

Практика. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, ходьба, бег, волейбол, футбол (по упрощенным правилам), упражнения по технике игры. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Объем их постепенно увеличивается с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации.

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа.

Теория. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1- 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.

Самостоятельная работа: изучение роли и влияния на организм спортсмена имитации ударов и перемещений ног.

7. Основы техники и тактики игры в теннис:

Теория. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие

сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Самостоятельная работа: изучение правильных хваток ракетки и выбор.

8. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.

Самоконтроль своего поведения на соревнованиях.

Самостоятельная работа: изучение методов самоконтроля на соревновании.

9. Оборудование и инвентарь:

Практика. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

Изучение различных видов спортивного инвентаря.

Самостоятельная работа: изучение видов инвентаря и способов ремонта.

10. Тестирование по специальной и технической подготовке

Практика. В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

При переходе в группу 2-го года обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке и поучаствовать в турнире.

Теория. Устное тестирование знаний о физической культуре в форме беседы.

Самостоятельная работа: изучение методов выполнения контрольных нормативов.

4.6. Содержание занятий 2 года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет на спортивную тему.

Самостоятельная работа: изучение информации о Олимпийских играх.

2. История развития настольного тенниса:

Теория. Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

Самостоятельная работа: изучение информации о последних победителях Олимпийских игр.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена.

Практика. Составление режима дня и тренировок.

Самостоятельная работа: изучение правил гигиены спортсменов.

4. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Теория. Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика. Входящий контроль: письменный опрос или тестирование. . Участие в судействе

Самостоятельная работа: изучение основных правил игры в настольный теннис.

5. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Практика. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Проведение занятий с начинающими спортсменами. Организация и проведение соревнований, судейская практика.

Теория. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий.

Самостоятельная работа: изучение планирования тренировочных занятий.

6. Общая, специальная физическая подготовка:

Теория. Закрепление пройденного материала.

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, быстроты реакции, подготовительные игры, всевозможные эстафеты с мячом. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Занятия различными видами спорта, специальные упражнения, рекомендуемые для предыдущего года. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами.

Самостоятельная работа: изучение роли и влияния на организм спортсмена имитации ударов и перемещений ног.

7. Основы техники и тактики игры в теннис:

Теория. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра. Самостоятельная работа: изучение правильных хваток ракетки и стойки спортсмена.

8. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, упорства и трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях. Воспитание устойчивости к однообразной работе.

Самостоятельная работа: изучение методов самоконтроля на соревновании.

9. Оборудование и инвентарь:

Практика. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря.

Самостоятельная работа: изучение видов инвентаря и способов ремонта.

10. Тестирование по специальной и технической подготовке

Теория. Повторение материала предыдущих лет, разбор современных тенденций в развитии игры.

Практика. В начале и в конце года обучения проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке и поучаствовать в турнире.

При переходе в группу 2-го года обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа: изучение методов выполнения контрольных нормативов.

4.7. Содержание занятий 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Беседы о спорте. Пропаганда здорового образа жизни. Беседы о соревнованиях, Олимпийских играх. Просмотр телепередач и видеокассет на спортивную тему.

Самостоятельная работа: изучение информации о соревнованиях.

2. История развития настольного тенниса:

Теория. Беседы о настольном теннисе. Настольный теннис в программе Олимпийских игр. Беседы о спортсменах.

Самостоятельная работа: изучение информации о спортсменах прошлых Олимпийских игр.

3. Врачебный контроль и самоконтроль:

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Повышение координации движений, двигательных возможностей. Гигиена спортсмена.

Практика. Составление режима дня и тренировок. Питание спортсмена. Закаливание. Психологическая подготовка. Воспитание воли, упорства, настрой на соревнования.

Самостоятельная работа: изучение информации по составлению режима дня и тренировок.

4. Техника безопасности, правила игры, проведение соревнований, судейство:

Теория. Изучение основных правил игры. Ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Практика. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований. Оформление документации. Форма и требования, предъявляемые к участникам. Контрольные турниры. Входящий контроль: письменный опрос или тестирование. Участие в судействе

Самостоятельная работа: изучение актуальной информации по правилам игры.

5. Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки:

Практика. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований. Совершенствование тактики парной игры.

Теория. Навыки планирования тренировочных занятий. Соблюдение принципа последовательности обучения – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Определение ошибок в технике и тактике игры и их исправление. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, исправление ошибок.

Самостоятельная работа: изучение методов определения ошибок в технике игры.

6. Общая, специальная физическая подготовка:

Теория. Работа по ликвидации недостатков в технике игры, поддержание достаточно высокого уровня тренированности, активный отдых. Специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений, скоростной выносливости), специальные упражнения, приближенные к игровым ситуациям.

Практика. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с планом. Увеличение объема и интенсивности специальных упражнений. Интервальный бег, бег с высокого старта, прыжки в длину с места, прыжки «кенгуру», Прыжки боком с двух ног, имитация перемещений боком, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа. Увеличение объема и интенсивности занятий. Специальные упражнения используются шире.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а так же специальной, выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений (1, 2, 3, 12 мин.); имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений (1, 2, 3, 12 мин.); имитация перемещений в трёхметровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 сек.; имитация перемещений в трёхметровой зоне на количество повторений (30 секунд, 1 минуту, 3 минуты.); прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений; имитация перемещений по схеме «восьмерка» за 3 мин., игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений (1,2,3 мин.).

Самостоятельная работа: изучение методов ликвидации недостатков в технике игры.

7. Основы техники и тактики игры в теннис:

Теория. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Изучение подач. Тренировка ударов «накатом» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на

столе. Игра на счет из одной, двух и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Сочетания сложных подач с атакующими и защитными ударами. «Восьмерка», «топ-спин», «подрезки», «свечка», «накат», «контр-топ-спин». Различные комбинации ударов с подкруткой мяча и без. Игры не игровой рукой. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону. Поддачи. Отражение сложных подач. Удары и контрудары с различными вращениями мяча. Завершающие удары с вращением, без вращения. Игра ударами «контр-топ-спин» справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед. Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче, атака на подаче соперника, атака с перехватом инициативы, атака с сильного удара противника. Игры на счет двумя мячами. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Самостоятельная работа: Изучение особенностей парных игр.

8. Психологическая подготовка.

Теория. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на соревнованиях. Волевая и психологическая подготовка направлена на преодоление трудностей борьбы с утомлением, связанным с возрастающей нагрузкой, развитие смелости и решительности.

Самостоятельная работа: изучение методов самоконтроля на соревновании.

9. Оборудование и инвентарь:

Практика. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток. Изучение различных видов спортивного инвентаря. Смена игровых покрытий ракеток.

Самостоятельная работа: изучение видов инвентаря и способов ремонта.

10. Тестирование по специальной и технической подготовке

Теория. Повторение материала предыдущих лет, разбор современных тенденций в развитии игры.

Практика. По окончании курса обучения, занимающиеся должны выполнить соответствующие нормативы по физической и технической подготовке.

Самостоятельная работа: изучение методов выполнения контрольных нормативов.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Формы аттестации

Формой аттестации в конце каждого учебного года является итоговый турнир по настольному теннису (таблица №6).

Формой фиксации образовательных результатов является:

- видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях, грамоты, протоколы турниров
- таблицы контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП №1,2,3,4,5,6.

5.2. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Таблица №1. Образец таблицы контрольных нормативов по ОФП при входном, промежуточном и итоговом контроле*(5-ти балльная система).

№	фио	Отжимания,30 с	Прыжки на скакалке,30 с	Подъёмы из положения лёжа,30 с	Прыжки в длину с места,3 попытки	Критерии оценки и баллы	всего
1		5	35	10	100	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		11	50	15	115	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)	
3		15	60	20	125	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		20	80	25	130	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)	
5		25	100	30	140	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
6	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий					5-4 3-2 1

*все данные цифры примерны, при тестировании учитываются возрастные особенности тестируемых

Таблица №2. Образец таблицы контрольных нормативов по СФП при промежуточном контроле.

№	фио	Перемещения в 3-ёх метровой зоне 30 сек/раз	Челночный бег 3/10 м(с)	Наклон вперёд, стоя на скамье	баллы	Метапредметный и предметный результат	всего
1		10	10,3(М)/10,6(Д)	+1(М)/+3(Д)	I (10-18 лет) III (7-9 лет)		
2		15	10(М)/10,4(Д)	+3(М)/+5(Д)	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)		
3		20	9,2(М)/9,5(Д)	+7(М)/+9(Д)	III (10-18 лет) V (7-9 лет)		
4		25	8,1(М)/9(Д)	+10(М)/+12(Д)	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)		
5		30	7,2(М)/8(Д)	+13(М)/+15(Д)	V (10-18 лет) V (7-9 лет)		
	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий					5-4 3-2 1

Таблица №3. Образец таблицы контрольных нормативов по ТП при промежуточном контроле первого года обучения.

№	фио	накат справа в ср. Зоне (раз)	накат слева в ср. Зоне (раз)	накат справа/слева (раз)	подача справа/слева накатом (раз)	баллы	всего
1		5	5	4	2	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		10	10	6	4	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)	
3		15	15	8	6	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		20	20	10	8	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)	
5		25	25	12	10	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий					5-4 3-2 1

Таблица №4. Образец таблицы контрольных нормативов по ТП при промежуточном контроле второго года обучения.

№	фио	накат справа в ср.	накат слева в ср. Зоне	накат справа/слева (раз)	подача справа/слева накатом (раз)	подрезка справа и слева	накат справа и слева подставкой	баллы	всего
---	-----	--------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------------------	-------	-------

		Зоне(раз)	(раз)			(раз)	(раз)		
1		10	10	12	4	3	2	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		15	15	14	6	5	4	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)	
3		20	20	16	8	7	6	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		25	25	18	10	9	8	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)	
5		30	30	20	12	11	10	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий						5-4 3-2 1	

Таблица №5. Образец таблицы контрольных нормативов по ТТП при промежуточном контроле третьего года обучения.

№	ф.и.о.	накат справа в ср. Зоне (раз)	накат слева в ср. Зоне (раз)	накат справа/слева (раз)	подача справа/слева накатом (раз)	Подрезка справа и слева (раз)	Накат справа и слева подставкой (раз)	Топ-спин справа и слева (раз)	баллы	всего
1		15	15	14	6	5	4	2	I (10-18 лет) III (7-9 лет)	
2		20	20	16	8	10	6	4	II (10-18 лет) IV (7-9 лет)	
3		25	25	18	10	15	8	6	III (10-18 лет) V (7-9 лет)	
4		30	30	20	12	20	10	8	IV (10-18 лет) V (7-9 лет)	
5		35	35	22	14	25	12	10	V (10-18 лет) V (7-9 лет)	
	Критерии оценки	Высокий Средний Низкий							5-4 3-2 1	

Таблица №6. Образец таблицы результатов итогового турнира по настольному теннису.

№	ф.и.о.	1	2	3	4	Личностный результат	очки	место
1								
2								
3								
4								

Пояснительная записка

- **Входящий контроль.** Проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП в сентябре учебного года для определения уровня начальной подготовки детей (таблица №1).

- **Промежуточный контроль** проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП в середине 1-ого, 2-ого и 3-его годов обучения, с целью проверки освоения программы (таблица №1, 2, 3, 4, 5).
- **Текущий контроль.** Проводится каждое занятие педагогом в форме педагогического наблюдения, устного опроса и анализа качества освоения материала и приобретённых навыков общения.
- **Итоговый контроль.** Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения для определения уровня освоения программы и перевода обучающихся в группу следующего года обучения в виде участия воспитанников в итоговом турнире (таблица №6) и тесте по ОФП (таблица №1).
- **Оценка метапредметных результатов** осуществляется в ходе выполнения учащимися контрольных заданий на итоговом тестировании по ОФП (таблица №1), одновременно с оценкой предметных результатов и фиксируется таблицей результатов тестирования по СФП в графе «метапредметный и предметный результат» (таблица №2).
- **Оценка личностных результатов** осуществляется в процессе участия учащихся в итоговом турнире, предполагающем применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности и фиксируется таблицей результатов турнира в графе «личностный результат».

Оценка результатов обучения проводится через организацию работы в ГУГЛ классе.

5.3.. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы организации занятий педагог может корректировать в течение года, в зависимости от предстоящих мероприятий. Занятия проходят по группам, по подгруппам.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Методическое обеспечение программы включает в себя материалы, сгруппированные по разделам и включают в себя различные формы проведения занятий, (очно, дистанционно) и в том числе для самостоятельной работы.

Методические материалы.

1 год обучения

Тема /раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Раздел 1 Работа над технико-тактической подготовкой Темы: 6, 7, 10	очно	Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия, сдача контрольных нормативов.	Инструкция по технике безопасности, научная литература, статьи в журналах о здоровье. Дидактические материалы по теме «Физическая культура». Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис	Входной контроль (приложение бланк), промежуточный контроль, итоговый контроль
Раздел 2 Работа над получением знаний о влиянии спорта и об оборудовании. Темы: 1, 2, 3, 4,	дистанционно	Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия.	Для проведения занятий используются аудио и видео-материалы из сети Интернет: оффлайн уроки в соцсети обучающие видео из сети Youtube.	Подведение итогов и прохождение опросов по всем темам в группе ВКонтакте в GoogleКлассе https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme

<p>8,</p> <p>Раздел 3 Особенности парных игр, виды инвентаря. Темы 5, 9</p>	<p>Самостоятельная работа</p>			<p>Подведение итогов и прохождение опросов по всем темам в группе в GoogleКлассе https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme</p>
--	-------------------------------	--	--	---

Методические материалы.

2 год обучения

Тема /раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
<p>Раздел 1 Работа над технико-тактической подготовкой Темы: 6, 7, 10</p>	<p>очно</p>	<p>Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия, сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Инструкция по технике безопасности , научная литература, статьи в журналах о здоровье. Дидактические материалы по теме «Физическая культура». Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис</p>	<p>Входной контроль (приложение бланк), промежуточный контроль, итоговый контроль</p>
<p>Раздел 2 Работа над получением знаний о влиянии спорта и об оборудовании. Темы: 1, 2, 3, 4, 8,</p>	<p>дистанционно</p>	<p>Словесный, наглядный, обсуждение, работа с текстом, тренинг, беседа, дискуссия.</p>		<p>или в GoogleКлассе https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme</p>

Раздел 3 Особенности парных игр, виды инвентаря. Темы 5, 9	Самостоятель ная работа			GoogleКлассе https://classroom.google.com/c/MTUzMjg3NTQ2Mjg0?cjc=ccnteme
---	----------------------------	--	--	---

Каждая возрастная группа имеет наряду с общими, свои специфические задачи. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведения практических занятий по физической, специальной, технической и тактической, судейской практике и судейской подготовке, участие в соревнованиях, сдача спортивных нормативов по физической и специальной подготовке.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

Необходимо уделять серьезное внимание беседам по технике безопасности во избежание травматизма.

Теннис требует от спортсмена развития особых морально-волевых качеств. Поэтому требуется уделять внимание психологическим тренингам.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях способствуют воспитанию учащихся.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зверев С.М. Программа для внешкольных учреждений, М., Просвещение, 1986г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Азбука спорта. Настольный теннис. М., «Фис», 1999 г.
3. Серова А.К., Скачков Н.Г., Умей владеть ракеткой. Лениздат. 1989 г.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982
5. Байгулов Ю.Н. Основы настольного тенниса. М., 1980
6. Былеева л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974
7. Иванов В.С. Настольный теннис. 2-е перераб.изд. – М.: ФиС, 1966
8. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). 3-е перераб.изд. – М.: ФиС, 1970
9. Настольный теннис: правила соревнований. – М.: ФиС, 1988