

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом Совете
ГБОУ СОШ № 358
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол педсовета № 12
от 26.05. 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 530 о/д от 09.06.2023
Руководитель образовательной
организации

_____ Е.А. Артюхина
ПОДПИСЬ ФИО



Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.09.01 10:45:11 + 03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

срок освоения - 1 год
возраст обучающихся – 9-15 лет

Разработчик- Конченков А.С. педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики ДОП

Направленность ДОП - физкультурно-спортивная

Адресат ДОП - учащиеся 9-15 лет годные по состоянию здоровья к занятию спортом

Актуальность

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Уровень освоения- общекультурный

Объем и срок освоения ДОП- Объем – 432 часа. Срок освоения – 1 год

Цель ДОП:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом .

Задачи ДОП:

-Обучающие:

обучить правилам игры в настольный теннис;

научить следить за развитием событий на теннисном столе;

научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

.-Развивающие:

совершенствовать функциональные способности организма;

развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии;

совершенствовать методы обороны и нападения;

развивать интеллектуальные способности;

-Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;.

формировать способности к самооценке и самоконтролю.

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Планируемые результаты освоения ДОП

-Личностными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

-Метапредметными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

б) проговаривать последовательность действий;

в) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

--

Предметные

а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы :

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ-русском языке.

Формы обучения: очная.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом

Условия формирования групп. Группы обучения в основном разновозрастные.

Формы организации занятий. Занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий- групповая в виде тренировочных занятий

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скакалки
- мячи теннисные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

		Всего	Теория	Практика	контроля, аттестация
1	Вводное занятие Общая физическая подготовка	18	2	16	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
2	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Техническая подготовка	54	8	46	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Тактическая подготовка	14	6	8	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Инструкторская практика	3	1	2	Обучение правилам игр, замечания, показ.
6	Контрольные игры и соревнования	26	2	24	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
7	Контрольные испытания, тесты	4	-	4	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	144	23	121	

Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Общая физическая подготовка	18	2	16	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
2	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Техническая подготовка	54	8	46	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Тактическая подготовка	14	6	8	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Инструкторская практика	3	1	2	Обучение правилам игр, замечания, показ.
6	Контрольные игры	26	2	24	Проведение игр,

	и соревнования				фиксация результатов, разбор.
7	Контрольные испытания, тесты	4	-	4	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	144	23	121	

Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Общая физическая подготовка	18	2	16	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
2	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
3	Техническая подготовка	54	8	46	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
4	Тактическая подготовка	14	6	8	Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.
5	Инструкторская практика	3	1	2	Обучение правилам игр, замечания, показ.
6	Контрольные игры и соревнования	26	2	24	Проведение игр, фиксация результатов, разбор.
7	Контрольные испытания, тесты	4	-	4	Выполнение тестов и их фиксирование.
	Всего часов за учебный год	144	23	121	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Настольный теннис» на 2023-2024 уч.год
3 год обучения**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	.09.23	.05.24	36	36	144	1 раз в неделю по 4 ч.

**Рабочая программа
(1 группа 1 год обучения)**

Задачи:

-Обучающие:

обучить правилам игры в настольный теннис;

научить следить за развитием событий на теннисном столе;

научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

.-Развивающие:

совершенствовать функциональные способности организма;

развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии;

совершенствовать методы обороны и нападения;

развивать интеллектуальные способности;

-Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;.

формировать способности к самооценке и самоконтролю.

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Содержание программы

1 год обучения

Разделы. темы	Содержание
<p>1. Теоретическая подготовка</p> <p>История настольного тенниса</p> <p>Тренировочные нагрузки</p> <p>Гигиенические требования</p> <p>Профилактика спортивного травматизма</p>	<p>История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.</p> <p>Отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.</p> <p>Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания. Понятия о рациональном питании. Профилактика вредных привычек.</p> <p>Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.</p>
<p>2. Общая физическая подготовка</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ с предметами</p> <p>Упражнения для развития силовых качеств</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я.</p> <p>Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.</p> <p>Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.</p> <p>Бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег на различные дистанции.</p> <p>Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.</p> <p>Игры с мячами: с бегом, прыжками, бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.</p>
<p>3. Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</p> <p>Упражнения для развития</p>	<p>Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.</p> <p>Жонглирование одним и двумя мячами лицевой и тыльной</p>

ловкости	сторонами ракетки.
Упражнения для развития специальной выносливости	Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.
4. Техническая подготовка	
Исходные положения (стойки)	а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя
Способы передвижений	а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки
Способы держания ракетки	а) вертикальная хватка-«пером»; б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
Подачи	а) по способу расположения игрока; б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
Технические приемы нижним вращением	а) срезка; б) подрезка
Технические приемы без вращения мяча	а) толчок; б) откидка; в) подставка
Технические приемы с верхним вращением	а) накат; б) топс- удар
5. Тактическая подготовка	
Техника нападения.	Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
Техники подачи.	Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.
Игра в нападении.	Накат слева, справа.
Техника защиты.	Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
6. Игровая подготовка	
Подвижные игры	На стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.
Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)	Скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости; силовых качеств; гибкости; ловкости.
Игровые спарринги:	1 x 1, 1 x 2, 2 x 2
7. Контрольные и календарные игры	Товарищеские игры, турниры и чемпионаты школы и района

<p>8. Контрольные испытания</p> <p>Программа контрольных испытаний</p>	<p><i>ОФП.</i> Прыжок в длину с места; бег 30 метров</p> <p><i>ТП.</i> Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочерёдно. Откидки слева, справа, в сочетании. Выполнение подачи различными способами.</p>
---	--

. Планируемые результаты освоения 1 года обучения ДОП

-Личностными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

-Метапредметными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
 - б) проговаривать последовательность действий;
 - в) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
 - г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
 - д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

-Предметные

- а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы :

- а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

Календарно-тематическое планирование. 1 год обучения 1 группа

№	Дата проведения		Тема занятия	Теория	Практика
	План	Факт			
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.	1	1
2			Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги	1	1
3			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	1
4			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	1
5			Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.	1	1
6			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
7			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
8			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
9			Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.	1	1
10			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
11			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1

12			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1	1
13			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
14			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
15			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
16			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.	1	1
17			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.	1	1
18			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.	1	1
19			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.	1	1
20			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1	1
21			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
22			Т/б, СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
23			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.	1	1
24			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
25			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.	1	1
26			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.	1	1
27			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной	1	1

			степени подготовленности 1x1.		
28			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
29			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
30			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
31			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
32			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
33			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
34			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
35			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
36			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1x1.	1	1
37			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	1
38			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	1
39			Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.	1	1
40			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
41			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
42			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1

43			Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.	1	1
44			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
45			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
46			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
47			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
48			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
49			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
50			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
51			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
52			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	1	1
53			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
54			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
55			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
56			Т/б, СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
57			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
58			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной	1	1

			ракетки, двусторонние игры.		
59			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подачи и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.	1	1
60			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1, 2х2.	1	1
61			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1х1.	1	1
62			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
63			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1	1
64			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.	1	1
65			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
66			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подачи и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.	1	1
67			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1	1
68			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
69			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
70			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
71			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
72			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1х1.	1	1

Рабочая программа (2 группа 2 год обучения)

Задачи:

-Обучающие:

обучить правилам игры в настольный теннис;

научить следить за развитием событий на теннисном столе;

научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

.-Развивающие:

совершенствовать функциональные способности организма;

развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии;

совершенствовать методы обороны и нападения;

развивать интеллектуальные способности;

-Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;

формировать способности к самооценке и самоконтролю.

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Содержание программы

2 год обучения

Разделы. темы	Содержание
1. Теоретическая подготовка	
История настольного тенниса	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Тренировочные нагрузки	Отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
Гигиенические требования	Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания. Понятия о рациональном питании. Профилактика вредных привычек.
Профилактика спортивного травматизма	Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
2. Общая физическая подготовка	
ОРУ без предметов	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.

<p>ОРУ с предметами</p> <p>Упражнения для развития силовых качеств</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>3. Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости</p> <p>4. Техническая подготовка</p> <p>Исходные положения (стойки)</p> <p>Способы передвижений</p> <p>Способы держания ракетки</p> <p>Подачи</p> <p>Технические приемы нижним вращением</p> <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <p>5. Тактическая подготовка</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техники подачи.</p>	<p>Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.</p> <p>Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции.</p> <p>Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.</p> <p>Игры с мячами: с бегом, прыжками,бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.</p> <p>Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.</p> <p>.</p> <p>Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.</p> <p>а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя</p> <p>а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки</p> <p>а) вертикальная хватка-«пером»;</p> <p>б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»</p> <p>а) по способу расположения игрока;</p> <p>б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом</p> <p>а) срезка; б) подрезка</p> <p>а) толчок; б) откидка; в) подставка</p> <p>Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)</p>
---	---

<p>Игра в нападении.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>6. Игровая подготовка</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)</p> <p>Игровые спарринги:</p> <p>7. Контрольные и календарные игры</p> <p>8. Контрольные испытания</p> <p>Программа контрольных испытаний</p>	<p>Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.</p> <p>Накат слева, справа.</p> <p>Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.</p> <p>На стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.</p> <p>Скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости; силовых качеств; гибкости; ловкости.</p> <p>1 x 1, 1 x 2, 2 x 2</p> <p>Товарищеские игры, турниры и чемпионаты школы и района</p> <p><i>ОФП.</i> Прыжок в длину с места; бег 30 метров</p> <p><i>ТП.</i> Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочередно. Откидки слева, справа, в сочетании.</p> <p>.</p>
---	--

. Планируемые результаты освоения 2 года обучения ДООП

-Личностными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

-Метапредметными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

-Предметные

а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы :

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

Календарно-тематическое планирование. 2год обучения 2 группа

№	Дата проведения		Тема занятия	Теория	Практика
	План	Факт			
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.	1	1
2			Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги	1	1
3			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	1
4			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	1
5			Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.	1	1

6			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
7			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
8			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
9			Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.	1	1
10			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
11			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
12			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
13			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
14			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
15			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
16			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
17			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
18			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	1	1
19			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
20			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
21			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные	1	1

			испытания.		
22			Т/б, ,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
23			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
24			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
25			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
26			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
27			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	1	1
28			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
29			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
30			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
31			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
32			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
33			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
34			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
35			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
36			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы.	1	1

			Турнир по круговой системе 1x1.		
37			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	1
38			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	1
39			Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.	1	1
40			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
41			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
42			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
43			Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.	1	1
44			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
45			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
46			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
47			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
48			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
49			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
50			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
51			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
52			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной	1	1

			степени подготовленности 1x1.		
53			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
54			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
55			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
56			Т/б, СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
57			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
58			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
59			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
60			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	1
61			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	1	1
62			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	1	1
63			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	1	1
64			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	1
65			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	1
66			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	1
67			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры	1	1

			2x2, 2x1.		
68			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	1
69			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
70			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
71			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	1	1
72			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1x1.	1	1

Рабочая программа (3 группа 3 год обучения)

Задачи:

-Обучающие:

обучить правилам игры в настольный теннис;

научить следить за развитием событий на теннисном столе;

научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

.-Развивающие:

совершенствовать функциональные способности организма;

развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии;

совершенствовать методы обороны и нападения;

развивать интеллектуальные способности;

-Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;

формировать способности к самооценке и самоконтролю.

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

Содержание программы 3 год обучения

Разделы. темы	Содержание
<p>1. Теоретическая подготовка</p> <p>История настольного тенниса</p> <p>Тренировочные нагрузки</p>	<p>История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.</p> <p>Отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Проведение восстановительных мероприятий</p>

Гигиенические требования	после напряженных тренировочных нагрузок. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания. Понятия о рациональном питании. Профилактика вредных привычек.
Профилактика спортивного травматизма	Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
2. Общая физическая подготовка	
ОРУ без предметов	Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.
ОРУ с предметами	Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания.
Упражнения для развития силовых качеств	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания.
Упражнения для развития быстроты	Бег на 30, 60, 100 метров, челночный бег на различные дистанции.
Упражнения для развития ловкости	Передачи мяча партнёру руками, различные броски мячей на месте и в движении.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячами: с бегом, прыжками, бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей.
3. Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Перемещения с ракеткой в руках в различных направлениях, Наклоны с ракеткой, приседания, прыжки в стороны.
Упражнения для развития специальной выносливости	Несколько непрерывных матчей с различными соперниками, длительные матчи до 40, 50 очков.
4. Техническая подготовка	
Исходные положения (стойки)	а) правосторонняя; б) нейтральная (основная); в) левосторонняя
Способы передвижений	а) бесшажный; б) шаги; в) прыжки; г) рывки
Способы держания ракетки	а) вертикальная хватка-«пером»; б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
Подачи	а) по способу расположения игрока;
Технические приемы	б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

<p>нижним вращением</p> <p>Технические приемы без вращения мяча</p>	<p>а) срезка; б) подрезка</p> <p>а) толчок; б) откидка; в) подставка</p>
<p>5. Тактическая подготовка</p>	
<p>Техника нападения.</p>	<p>Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)</p>
<p>Техники подачи.</p>	<p>Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.</p>
<p>Игра в нападении.</p>	<p>Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.</p>
<p>Техника защиты.</p>	<p>Накат слева, справа.</p>
<p>6. Игровая подготовка</p>	<p>Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>На стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений.</p>
<p>Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие)</p>	<p>Скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости; силовых качеств; гибкости; ловкости.</p>
<p>Игровые спарринги:</p>	<p>1 x 1, 1 x 2, 2 x 2</p>
<p>7. Контрольные и календарные игры</p>	<p>Товарищеские игры, турниры и чемпионаты школы и района</p>
<p>8. Контрольные испытания</p>	<p><i>ОФП.</i></p> <p>Прыжок в длину с места; бег 30 метров</p>
<p>Программа контрольных испытаний</p>	<p><i>ТП.</i></p> <p>Набивание мяча различными способами, Игра накатами справа, слева, поочередно. Откидки слева, справа, в сочетании.</p>

Планируемые результаты освоения 3 года обучения ДОП

-Личностными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

-Метапредметными результатами программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

а) определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

б) проговаривать последовательность действий;

в) уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

-Предметные

а) добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы :

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

Календарно-тематическое планирование. 3 год обучения 3 группа

№	Дата проведения		Тема занятия	Теория	Практика
	План	Факт			
1			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.	1 час	3 час
2			Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги	1 час	3 час
3			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1		4 часа
4			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	0,5 час	3,5 час
5			Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.	0,5 час	3,5 час
6			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	0,5 час	3,5 час
7			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	0,5 час	3,5 час
8			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	0,5 час	3,5 час
9			Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приёмов в настольном теннисе, игровая подготовка.		4 часа
10			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	0,5 час	3,5 час
11			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1 час	3 час
12			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры	0,5 час	3,5 час

			2x2, 2x1.		
13			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	0,5 час	3,5 час
14			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	0,5 час	3,5 час
15			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.		4 часа
16			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	0,5 час	3,5 час
17			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	0,5 час	3,5 час
18			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	0,5 час	3,5 час
19			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.		4 часа
20			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1.	0,5 час	3,5 час
21			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.	0,5 час	3,5 час
22			Т/б, СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	0,5 час	3,5 час
23			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1 час	3 час
24			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1 час	3 час
25			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.		4 часа
26			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	0,5 час	3,5 час
27			Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	0,5 час	3,5 час

28			Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания.		4 часа
29			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1 час	3 час
30			Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1.		4 часа
31			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1 час	3 час
32			Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.		4 часа
33			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	0,5 час	3,5 час
34			Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	0,5 час	3,5 час
35			Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка.	0,5 час	3,5 час
36			Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1х1.	0,5 час	3,5 час

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические и дидактические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно-воспитательного	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
-------	---------------	----------------	--	--	--------------------------

процесса.

1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических приемов.	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные и стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдение педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования.	Соревнование.	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Информационные источники

1. Для преподавателя.

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д)

«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г.

№ 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

2. Для учеников.

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

Профессор Р.Худец. Настольный теннис. Техника с Вл.Самсоновым. «Виста-Спорт», 2005г

Оценочные материалы

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольных испытаний:

Контрольные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хор.

		от 20 до 29	Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.