

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом директора ДДТ
№ 43-ОД
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор – составитель:
Хусаинова Роза Мергасимовна
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Гремячинск, 2023

Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Направленность программы	Физкультурно-спортивной направленности
Вид деятельности по программе	Настольный теннис
Ф. И. О. педагога, реализующего программу	Хусаинова Роза Мергасимовна
Год разработки программы	2015 с корректировками
Срок реализации программы	5 лет
Год реализации программы	2023-2028
Где, кем и когда принята и утверждена программа	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «31» августа 2023 г. Утверждена приказом директора ДДТ № 43-ОД от «31» августа 2023 г.
Информация о рецензии	Рецензия №3 от 23.05.2023 г. Рассмотрена на заседании методического совета 23.05.2023г. Рецензент: Максимова А.П.
Целевая группа	Обучающиеся 7 -18 лет
Уровень сложности программы	Стартовый, базовый
Цель программы	Формирование и развитие психомоторных и физических качеств обучающихся посредством настольного тенниса с использованием здоровьесберегающих технологий.
Количество часов в неделю/ в год	Количество часов в неделю: 4 часа в неделю. В год – 144 ч.
Краткое содержание программы	Программа поможет при игре в настольный теннис устранить недостаток движения и снять напряжение с глаз. Предельная концентрация внимания, умение управлять своим телом, умение моментально принимать решение и реализовывать его в действии – необходимые качества в жизни человека, развитию которых способствует игра в настольный теннис.

Структура программы:

Титульный лист. Паспорт программы. Оглавление.

1. Комплекс основных характеристик программы:

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы: Учебный план. Содержание учебного плана.
- 1.4. Планируемые результаты.
- 1.5. Оценочные материалы.
- 1.6. Формы аттестации.

2. Комплекс организационно – педагогических условий:

- 2.1. Условия реализации программы.
- 2.2. Методические материалы.
- 2.3. Список литературы. Интернет – ресурсы.
- 2.4. Календарный учебный график.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» *модифицированная*, имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню усвоения программа *общеразвивающая*, способствует физическому развитию обучающихся, формирует у них выносливость, потребность в активном и здоровом образе жизни, психологическую устойчивость, умение координировать и управлять своим телом. Также воспитанники приобретают специальные умения и знания в технике и тактике настольного тенниса, учатся формировать межличностные отношения в процессе освоения этой программы.

В основу данной программы легла типовая программа «Настольный теннис» из сборника программ «Спортивные секции и кружки» (М.: «Просвещение», 1986), также для составления модифицированной программы была использована учебная программа «Настольный теннис» для ДЮСШ и специализированных ДЮШ олимпийского резерва (М.: «Советский спорт», 1990). Для внесения корректировки в ДОП была взята рабочая программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. «Настольный теннис» (для учителей общеобразовательных школ) (М.: Физическая культура, 2013).

Программа «Настольный теннис» была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В отличие от типовой, учебной и рабочей программ данная программа рассчитана на 5 лет, что обусловлено поставленными задачами к этапам реализации: 1 этап – 1 г.о. – привитие интереса к игре в настольный теннис; 2 этап – 2 и 3 г.о. – освоение основ техники и тактики игры; 3 этап – 4 и 5 г.о. – совершенствование техники и тактики игры, выработка собственного стиля игры.

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

Наш век – век современных технологий, без которых немислимо существование подрастающего поколения. И это поколение отдаёт всё время, всё здоровье за возможность не отстать от технического прогресса. Как следствие: снижение двигательной активности, недоразвитие физических качеств, ухудшение зрения.

Игра в настольный теннис помогает устранить недостаток движения и снять напряжение с глаз. Предельная концентрация внимания, умение управлять своим телом, умение моментально принимать решение и реализовывать его в действии – необходимые качества в жизни человека, развитию которых способствует игра в настольный теннис.

Новизна программы в том, что она отличается от программ для спортивных школ, учитывает специфику дополнительного образования, охватывает большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди

школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Занятия в объединении имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что на секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Для города Гремячинска настольный теннис – один из любимых видов спорта: среди взрослых много увлеченных этой игрой. В городе проходят традиционные массовые соревнования, на которых встречаются теннисисты разных поколений.

Цель: формирование и развитие психомоторных и физических качеств обучающихся посредством настольного тенниса с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие обучающихся;
- Развивать способности к игре в настольный теннис;
- Развивать умение наблюдать за техникой выполнения игровых элементов.

Обучающие:

- Дать знания об истории спорта и истории развития настольного тенниса;
- Учить понимать принципы построения тренировки и восстановления;
- Учить обучающихся понимать биомеханическую основу техники и принципов тактики и стратегии в настольном теннисе;
- Дать знания о подготовке и проведении соревнований.

Воспитательные:

- Воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;
- Нацеливать детей на достижение личного результата посредством индивидуальной и соревновательной деятельности;
- Воспитывать ответственность и дисциплинированность (через регулярное посещение и постоянную работу как на занятиях, так и вне их.)

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Возраст детей: 7-18 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Занимающиеся в объединении делятся на пять групп с учётом года обучения (группы разновозрастные).

Срок реализации: 5 лет.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,
2 год обучения - 12 человек,
3-5 года обучения - 10 человек.

Режим:

1-5 год обучения – 4 часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная

Форма проведения занятий: соревнование, турнир, тренировка, учебное занятие.

Место занятий: ДДТ, кабинет № 27.

Форма и способы проверки результативности учебного процесса:

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. По теоретической подготовке составлены тестовые задания, апробированные на учащихся в УДОД.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольные нормативы замеряются по ОФП и СФП – по возрасту, по технике – по отнесённости к группе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения техники и тактики игры в настольный теннис. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять

им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения техники и тактики игры. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Ожидаемые результаты освоения ОП:

- Знание истории развития настольного тенниса и физической культуры в РФ.
- Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- Овладение техникой и тактикой игры с элементами анализа и самоанализа (по техническому исполнению, построению комбинаций);
- Участие в городских, зональных, краевых соревнованиях и в их подготовке.

Формы аттестации

Формы аттестации/контроля:

Инструктаж по технике безопасности

Опрос

Зачет

Проектная деятельность

Блиц-турнир

Соревнования различного уровня.

Способы определения результативности:

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Наименование упражнения	7-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.
Интервальный бег 5 разХ20 м (сумма времени)	--	--	--	--	18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8	17,5-17,8	15,0-15,3
Бег 30 м. с высокого старта (с)	5,2-5,5	5,1-5,4	5,2-5,4	5,0-5,2	--	--	--	--	--	--
Бег 60 м. с высокого старта (с)	--	--	9,8-10	9,7-9,9	--	--	--	--	--	--
Прыжок в длину с места (см)	156-165	175-180	165-170	180-185	--	--	--	--	--	--
Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	5-8	10-12	7-10	12-14	12-15	15-20	15-20	20-25	20-23	25-28
Прыжки боком с двух ног через гимн. скамейку-1.30 (кол. раз)	15-18	18-20	20-25	25-30	30-35	35-40	45-55	50-60	60-70	65-75
Имитация перемещения боком – 3 мин. в 3-метр.зоне (кол-во раз)	90-95	105-110	110-115	120-125	115-120	130-135	---	---	---	---
Имитация перемещения вперед-назад – 1 мин. в 3-метр.зоне (кол-во раз)	30-35	40-45	50-55	50-55	--	--	--	--	--	--
Имитация ударов «накат» слева – 1 мин. (кол-во раз)	60-65	65-70	65-70	75-80	90-95	95-100	100-110	110-120	110-120	120-130
Имитация ударов «накат» справа – 1 мин. (кол-во раз)	55-60	65-70	60-65	65-70	70-75	85-90	90-95	105-110	100-105	110-115

**Примерные нормативы по технической подготовке для контроля
подготовленности занимающихся при переходе в следующую группу.**

№ п/п	Наименование упражнений	Название групп									
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.	
		Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-	-	-
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-	-	-
3.	Игра ударами «толчок» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30 с.	30 с.	2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.	5 мин.	5 мин.	7 мин.	7 мин.
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-	-	-
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-	-	-
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1 серия	-	-	30	40	-	-	-	-	-	-
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-

	10 подач)										
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1 серия	10	10	20	20	30	30	40	50	50	60
9.	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-	-	-	-	8	8	8	8	9	9
10.	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-	-	-	-	8	8	8	8	9	9
11.	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	-	-	-	-	5	8	10	15	15	20
12.	Игра ударами «контр-топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	-	-	-	-	5	8	6	8	8	10
13.	Выполнить нормативы: II или I юношеского разряда III разряда	- -	- -	- -	- -	+ -	+ -	- -	- +	- +	- +

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			Формы аттестации/контроля
		Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов			
		всего	Теор.	Пр.	всего	Теор.	Пр.	всего	Теор	Пр	всего	Теор	Пр	всего	Теор	Пр	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2.	История развития настольного тенниса в России и в мире	1	1	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	Рассказ
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	Рассказ
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	Викторина
5.	Гигиенические знания	2	2	-	1	1	-	2	2	-	3	3	-	3	3	-	Рассказ
6.	Основы техники и тактики игры	64	8	56	110	8	102	110	8	102	100	10	90	100	10	90	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7.	Методика обучения	4	2	2	1	1	-	2	2	-	4	2	2	4	2	2	Словесный, объяснение нового материала, рассказ.
8.	Оборудование и инвентарь	2	1	1	2	-	2	2	2	-	3	2	1	3	2	1	Показ оборудования
9.	Психологическая подготовка	4	2	2	6	2	4	2	1	1	4	2	2	4	2	2	Беседа, тренинг
10.	Правила игры,	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	1	3	4	1	3	Практические

	соревнования и их подготовка																занятия, тренировки по заполнению карточек, наглядный показ педагогом
11.	Общая и специальная физическая подготовка	50	4	46	73	5	68	72	4	68	72	4	68	72	4	68	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
12.	Контроль подготовленности занимающихся	4	1	3	8	-	8	4	-	4	8	-	8	8	-	8	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
13.	Судейская практика	4	1	3	7	2	5	10	2	8	10	-	10	10	-	10	Тестирование, карточки судьи, протоколы
14.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану															
	Итого	144	29	115	216	25	191	216	31	185	216	32	184	216	13	185	

Содержание программы 1 года обучения

Содержание программы по учебному плану	Теоретическая часть					Практическая часть формы практической деятельности детей
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровни сложности содержания программы			
№ п/п	раздел	тема	стартовый	базовый	продвинутый	
1		Физическая культура и спорт в РФ	Что такое спорт?	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом	Роль физической культуры в воспитании.	Беседа за круглым столом.
2		История развития настольного тенниса	Развитие настольного тенниса в ДДТ	Развитие настольного тенниса в Гремячинске	Развитие настольного тенниса в России	Беседа, реферат.
3		Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Изменение объёма и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.	Изменение объёма и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.	Изменение объёма и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.	Беседа, показ видеороликов
4		Влияние физических упражнений на организм	Зачем нужна разминка.	Специальная физическая подготовка для развития специальных	Применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее	Беседа

		человека.		физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества)	важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.	
5		Гигиенические знания	Что такое гигиена.	Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов.	Понятие о гигиене и санитарии Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна.	Беседа, видеоролик
6		Основы техники и тактики игры	Правильная хватка ракетки и способы игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. <u>Практические занятия.</u> Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание по мишеням. Набивание мяча (ладонной, тыльной стороной).	Стойки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов. Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов <u>Практические занятия.</u> Основы техники толчков справа и слева, накатов справа и слева.	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Толчок справа и слева. <u>Практические занятия.</u> Поддачи толчками справа и слева, накатами справа и слева. Простейшие виды передвижений в правой и левой стойках, виды поворотов. Сочетание ударов.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
7		Методика обучения	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Навыки	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры с подрезкой.	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры с подрезкой.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,

			планирования тренировочных занятий.	Совершенствование подачи с подрезкой.	Совершенствование подачи с подрезкой	тренировки, наглядный показ педагогом.
8		Оборудование и инвентарь	Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток	Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.	Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.	Словесный, наглядный показ, совместная работа с педагогом
9		Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.	Словесный, тренинг.
10		Правила игры, соревнования и их подготовка	Изучение основных правил игры.	Ведение счёта, проведение игры.	Ведение счёта, проведение игры из трёх партий, круговая система.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
11		Общая и специальная физическая подготовка	ОФП – общее развитие физических качеств.	СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 мин., затем 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин. Игра на столе с утяжелёнными повязками на руке и поясом.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
12		Контроль и подготовленность	Контроль осуществляется в	Контроль осуществляется в	Контроль осуществляется в	Словесный

		ь занимающихся	соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	
13		Судейская практика	Понятие о счете в настольном теннисе	Может вести таблицу турнира.	Может считать счет сам на соревнованиях.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
14		Участие в соревнованиях			После овладения основами техники и тактики игры воспитанники принимают участие во внутри- и межгрупповых турнирах (из 1 или 3 партий во встрече).	Тренировочные турниры, соревнование

Содержание программы 2 года обучения

Содержание программы по учебному плану	Теоретическая часть					Практическая часть формы практической деятельности детей
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровни сложности содержания программы			
	раздел	тема	стартовый	базовый	продвинутый	
1		Физическая культура и спорт в РФ	Значение занятий физкультурой и спортом.	Значение занятий физкультурой и спортом.	Выступление российских спортсменов на мировой арене.	Беседа за круглым столом.
2		История развития настольного тенниса	Развитие настольного тенниса в Гремячинске	Развитие настольного тенниса в России	Участие российских спортсменов в Международных соревнованиях	Беседа, реферат.
3		Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Изменение объёма и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.	Изменение объёма и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.	Взаимосвязь мозга и мышечного аппарата	Беседа, показ видеороликов
4		Влияние физических упражнений на организм человека.	Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности	Увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям под влиянием внешних	Увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям под влиянием внешних	Беседа

			к переносимости длительных физических напряжений,	раздражителей.	раздражителей	
5		Гигиенические знания	Что такое гигиена. Режим дня, питание.	Значение правильного режима.	Спортивный массаж, способы самомассажа	Рассказ, практические занятия, видеоролик.
6		Основы техники и тактики игры	<u>Теоретические занятия.</u> Основы техники подрезки <u>Практические занятия.</u> Игра на тренажерном столе.	<u>Теоретические занятия.</u> Подрезки слева и справа, спина слева и справа. <u>Практические занятия.</u> Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра.	<u>Теоретические занятия.</u> Отличие подрезки от толчка, топ-спина от наката. Поддачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращением. Приём подач. Одношажный способ передвижения. Разновидности передвижений. Укороченный мяч. <u>Практические занятия.</u> Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра на скорость.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
7		Методика обучения	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Навыки планирования тренировочных занятий.	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры с подрезкой. Совершенствование подач с подрезкой.	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры с подрезкой. Совершенствование подач с подрезкой	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

8		Оборудование и инвентарь	Приборка кабинета, влажная уборка.	Приборка кабинета, влажная уборка.	Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.	Словесный, наглядный показ, совместная работа с педагогом
9		Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Психологическая настройка на соревнование.	Словесный, тренинг.
10		Правила игры, соревнования и их подготовка	Изучение основных правил игры. Ведение счёта, проведение игры в группе.	Организация соревнований в объединении.	Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
11		Общая и специальная физическая подготовка	ОФП – общее развитие физических качеств.	СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 мин., затем 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин. Игра на столе с утяжелёнными повязками на руке и поясом.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

12		Контроль и подготовленность занимающихся	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Словесный
13		Судейская практика	Понятие о счете в настольном теннисе	Может вести таблицу турнира.	Овладение терминологией настольного тенниса (названия видов ударов, наименования упражнений). Развитие способности наблюдать за техническим выполнением ударов партнёрами, за их ошибками в технике ударов.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
14		Участие в соревнованиях	Система проведения личных соревнований на уровне ДДТ из трёх партий.	Система проведения личных соревнований на уровне ДДТ из трёх партий.	Система проведения командных и личных соревнований городского уровня, соревнования на большинство из трёх партий.	Тренировочные турниры, соревнование

Содержание программы 3 года обучения

Содержание программы по учебному плану	Теоретическая часть					Практическая часть формы практической деятельности детей
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровни сложности содержания программы			
	№ п/п	раздел	тема	стартовый	базовый	продвинутый
1		Физическая культура и спорт в РФ				Беседа за круглым столом.
2		История развития настольного тенниса	Этапы развития игры в стране, её популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры. Настольный теннис в мире.	Этапы развития игры в стране, её популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры. Настольный теннис в мире.	Этапы развития игры в стране, её популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры. Настольный теннис в мире.	Беседа, реферат.
3		Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте.	Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте.	Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте.	Беседа, показ видеороликов
4		Влияние физических упражнений на организм человека.	Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.	Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.	Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.	Беседа
5		Гигиенические знания	Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль,	Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена.	Значение питательных веществ и витаминов для спортсмена.	Рассказ, практические занятия, видеоролик.

			средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.	Калорийность пищи.	Калорийность пищи.	
6		Основы техники и тактики игры	<p><u>Теоретические занятия.</u> Основы техники подрезки</p> <p><u>Практические занятия.</u> Игра на тренажерном столе.</p>	<p><u>Теоретические занятия.</u> Подрезки слева и справа, спина слева и справа. <u>Практические занятия.</u> Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра.</p>	<p><u>Теоретические занятия.</u> Отличие подрезки от толчка, топ-спина от наката. Подачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращением. Приём подач. Одношажный способ передвижения. Разновидности передвижений. Укороченный мяч. <u>Практические занятия.</u> Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра на скорость.</p>	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
7		Методика обучения	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Навыки планирования тренировочных занятий.	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры с подрезкой. Совершенствование подач с подрезкой.	Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры с подрезкой. Совершенствование подач с подрезкой	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

8		Оборудование и инвентарь	Приборка кабинета, влажная уборка.	Приборка кабинета, влажная уборка.	Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.	Словесный, наглядный показ, совместная работа с педагогом
9		Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Психологическая настройка на соревнование.	Словесный, тренинг.
10		Правила игры, соревнования и их подготовка	Изучение основных правил игры. Ведение счёта, проведение игры в группе.	Организация соревнований в объединении.	Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
11		Общая и специальная физическая подготовка	ОФП – общее развитие физических качеств.	СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 мин., затем 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин. Игра на столе с утяжелёнными повязками на руке и поясом.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

12		Контроль и подготовленность занимающихся	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Словесный
13		Судейская практика	Понятие о счете в настольном теннисе	Может вести таблицу турнира.	Овладение терминологией настольного тенниса (названия видов ударов, наименования упражнений). Развитие способности наблюдать за техническим выполнением ударов партнёрами, за их ошибками в технике ударов.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
14		Участие в соревнованиях	Система проведения личных соревнований на уровне ДДТ из трёх партий.	Система проведения личных соревнований на уровне ДДТ из трёх партий.	Система проведения командных и личных соревнований городского уровня, соревнования на большинство из трёх партий.	Тренировочные турниры, соревнование

Содержание программы 4 года обучения

Содержание программы по учебному плану	Теоретическая часть					Практическая часть формы практической деятельности детей
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровни сложности содержания программы			
№ п/п	раздел	тема	стартовый	базовый	продвинутый	
1		Физическая культура и спорт в РФ	Здоровьесберегающие технологии. Здоровье россиян – здоровье страны.	Здоровьесберегающие технологии. Здоровье россиян – здоровье страны.	Здоровьесберегающие технологии. Здоровье россиян – здоровье страны.	Беседа за круглым столом.
2		История развития настольного тенниса	Распространение настольного тенниса по городам РФ. Развитие игры в Европе и Азии.	Распространение настольного тенниса по городам РФ. Развитие игры в Европе и Азии.	Распространение настольного тенниса по городам РФ. Развитие игры в Европе и Азии.	Беседа.
3		Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Значение занятий на развитие выносливости для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Значение правильного дыхания для успешного выступления в соревнованиях.	Значение правильного дыхания для успешного выступления в соревнованиях.	Беседа, показ видеороликов
4		Влияние физических упражнений на организм человека.	Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.	Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.	Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.	Беседа
5		Гигиенические знания	Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки	Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки	Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки	Рассказ, практические занятия, видеоролик.

			оказания первой помощи занимающимся, питание и режим спортсменов.	оказания первой помощи занимающимся, питание и режим спортсменов.	оказания первой помощи занимающимся, питание и режим спортсменов.	
6		Основы техники и тактики игры	<p>Особенности школ настольного тенниса: европейская школа, китайская школа, японская школа.</p> <p>Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи-«двойники», приём сложных подач атакующими ударами, подставкой, подрезкой. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.</p>	<p><u>Теоретические занятия.</u> Подрезки слева и справа, спина слева и справ_а. <u>Практические занятия.</u> Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра. <u>Практические занятия.</u> Выполнение серийных ударов: толчок справа (слева) по диагонали и по прямой; накат справа (слева) по диагонали и по прямой; сочетание накатов справа (слева) в левый угол стола; подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами топ-спин и накат.</p>	<p><u>Теоретические занятия.</u> Отличие подрезки от толчка, топ-спина от наката. Поддачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращением. Приём подач. Одношажный способ передвижения. Разновидности передвижений. Укороченный мяч. <u>Практические занятия.</u> Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра на скорость. Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.</p>	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

					<p>Повышение точности ударов и контрударов справа и слева, изменяя направление и длину полёта мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углублённое изучение тактических комбинаций.</p> <p>Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударом топ-спин. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки.</p> <p>Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против подставок и подрезок. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					ударов, отражённых на расстоянии 3-4 м от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов топ-спин, подставка, подрезка и ударов справа и слева. Игра ударами контр-топ-спин по диагонали и по прямой справа и слева против наката и топ-спина (перекручивание). Парные игры с различными партнёрами и противниками. Игры двумя мячами накатами справа и слева, в «крутиловку» втроём.	
7		Методика обучения	Формы занятий: индивидуальное, групповое, комбинированное. <u>Практические занятия.</u> Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.	Формы занятий: индивидуальное, групповое, комбинированное. <u>Практические занятия.</u> Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных	Формы занятий: индивидуальное, групповое, комбинированное. <u>Практические занятия.</u> Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

				занятий.	тренировочных занятий.	
8		Оборудование и инвентарь	Особенности ухода за ракетками, их ремонт. <u>Практические занятия.</u> Ремонт ракеток, смена покрытий.	Особенности ухода за ракетками, их ремонт. <u>Практические занятия.</u> Ремонт ракеток, смена покрытий.	Особенности ухода за ракетками, их ремонт. <u>Практические занятия.</u> Ремонт ракеток, смена покрытий.	Словесный, наглядный показ, совместная работа с педагогом
9		Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Психологическая настройка на соревнование.	Словесный, тренинг.
10		Правила игры, соревнования и их подготовка	Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.	Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.	Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
11		Общая и специальная физическая подготовка	Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. <u>Практические занятия.</u>	Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

			Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	<u>Практические занятия.</u> Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	гибкости. <u>Практические занятия.</u> Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	
12		Контроль и подготовленность занимающихся	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Словесный
13		Судейская практика	Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.	Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.	Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
14		Участие в соревнованиях	Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.	Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.	Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.	Тренировочные турниры, соревнование

Содержание программы 5 года обучения

Содержание программы по учебному плану	Теоретическая часть					Практическая часть формы практической деятельности детей
	учебный материал, которым сможет овладеть обучающийся		Уровни сложности содержания программы			
	раздел	тема	стартовый	базовый	продвинутый	
1		Физическая культура и спорт в РФ	Органы управления физической культурой и спортом в РФ. Всероссийская спортивная классификация.	Органы управления физической культурой и спортом в РФ. Всероссийская спортивная классификация.	Органы управления физической культурой и спортом в РФ. Всероссийская спортивная классификация.	Беседа за круглым столом.
2		История развития настольного тенниса	Чемпионаты России, Европы, мира. Кубок Европы. Кубок Нэнси Эванс. Рейтинг.	Чемпионаты России, Европы, мира. Кубок Европы. Кубок Нэнси Эванс. Рейтинг.	Чемпионаты России, Европы, мира. Кубок Европы. Кубок Нэнси Эванс. Рейтинг.	Беседа.
3		Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Нервная система, её роль в жизнедеятельности организма.	Нервная система, её роль в жизнедеятельности организма.	Нервная система, её роль в жизнедеятельности организма.	Беседа, показ видеороликов
4		Влияние физических упражнений на организм человека.	Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.	Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.	Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.	Беседа
5		Гигиенические знания	Массаж. Самомассаж.	Массаж. Самомассаж.	Массаж. Самомассаж.	Рассказ, практические занятия, видеоролик.

6		Основы техники и тактики игры	Различия в выполнении ударов по диагонали, по прямой, в середину. Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулёта, по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину. Топ-спин – острый удар.	Различия в выполнении ударов в высшей точке отскока, с полулёта, по падающему мячу. Различия в выполнении ударов из ближней, средней и дальней зон. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату,	Отличия по скоростным параметрам. Поддачи с высоким подбрасыванием. Правила и техника подброса. Приём подач с высоким подбросом. Острая атака после подачи. Острое начало атаки из кача. Острые удары по накату. Острые удары по топ-спину. Техничко-тактическое взаимодействие в паре. Подбор пар. Способы передвижения в паре.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
7		Методика обучения	Современные методы тактического построения игры – безоговорочное стремление к захвату инициативы. <u>Практические занятия.</u> Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.	Современные методы тактического построения игры – безоговорочное стремление к захвату инициативы. <u>Практические занятия.</u> Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.	Современные методы тактического построения игры – безоговорочное стремление к захвату инициативы. <u>Практ. занятия.</u> Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

8		Оборудование и инвентарь	Особенности ухода за ракетками, их ремонт. <u>Практические занятия.</u> Ремонт ракеток, смена покрытий.	Особенности ухода за ракетками, их ремонт. <u>Практические занятия.</u> Ремонт ракеток, смена покрытий.	Особенности ухода за ракетками, их ремонт. <u>Практические занятия.</u> Ремонт ракеток, смена покрытий.	Словесный, наглядный показ, совместная работа с педагогом
9		Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения на занятиях.	Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Психологическая настройка на соревнование.	Словесный, тренинг.
10		Правила игры, соревнования и их подготовка	Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.	Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.	Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
11		Общая и специальная физическая подготовка	Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. <u>Практические занятия.</u> Выполнение упражнений в соответствии с	Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. <u>Практические занятия.</u> Выполнение	Совершенствование навыков и умений, приобретённых на занятиях. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. <u>Практические</u>	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

			планами подготовки.	упражнений в соответствии с планами подготовки.	занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	
12		Контроль и подготовленность занимающихся	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приведёнными в пояснительной записке.	Словесный
13		Судейская практика	Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.	Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.	Организация и проведение соревнований, судейство, участие в анализе соревновательных игр.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом.
14		Участие в соревнованиях	Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.	Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.	Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой.	Тренировочные турниры, соревнование

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются:

Материально-техническое обеспечение:

Учебный кабинет для занятий, актовый зал для тренировок.

Оборудование:

- специальная форма и обувь для занятий;
- спортивный инвентарь: ракетки, шарики, тренажер для тенниса, скакалки и т.д.;
- ноутбук, видео-записи по игре в настольный теннис.

Дидактический материал:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-наглядные пособия, плакаты, таблицы, компьютерные презентации, видеоматериалы и т.д

Обучающая видеокассета «Настольный теннис. Начинающим»

Программы:

1. «Настольный теннис» из сборника программ «Спортивные секции и кружки», М.: «Просвещение», 1986,
2. «Настольный теннис» для ДЮСШ и специализированных ДЮШ олимпийского резерва, М.: «Советский спорт», 1990.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
4. Группа в ВК «Игра по настольному теннису»

2.2. Методические материалы

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

- Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Методическое обеспечение программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Алгоритм занятий

- Инструктаж (ребята рассказывают сами), разминка по ОФП. 5-10 минут
Разминка включает в себя комплекс упражнений, подготавливающих организм к выполнению технических приемов по настольному теннису (бег, вращение руками в кистях, локтевых суставах, плечевых суставах, наклоны туловища, стойка теннисиста с вращением в стороны, приседание).

Разминку проводит обучающийся. (Педагог даёт возможность каждому ребенку проводить разминку.)

- Основная часть включает в себя отработка элементов игры в настольный теннис - 30 мин

- Подведение итогов - 2-5 минут.

Разбор ошибок производится индивидуально.

I. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Использование современных образовательных технологий в образовательном процессе.

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность применения технологии
1	2	3
<i>Здоровьесберегающая технология</i>	Позволяет соблюдать охранительный режим обучения. Формирует правильное отношение к здоровому образу жизни и соблюдение правил собственной безопасности.	Улучшение показателей физического развитие и эмоционального состояния, снижение уровня заболеваемости, совершенствование навыков самостоятельности, формирование желания и стремления вести безопасный здоровый образ жизни, улучшение показателей физической подготовленности. Применяется на каждом занятии.
<i>Коммуникативные технологии</i> (беседы, дискуссия, диалог, обучение в сотрудничестве (команде))	Позволяет развивать творческие, аналитические, коммуникативные способности, познавательный интерес; формировать ценностное отношение к предмету обсуждения и уважительное отношение к участникам беседы. Позволяет формировать ценностно-ориентационное единство коллектива.	Развитие взаимответственности, коммуникативных навыков, чувства взаимоуважения партнеров. Применяется на каждом занятии.

<p>Групповые технологии (на занятиях учащиеся работают по подгруппам)</p>	<p>Использование групповой технологии позволяет достичь следующих целей: - взаимное обогащение учащихся в группе; -организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-познавательных процессов; -коммуникацию, общение, без которых невозможны распределение, обмен и взаимопонимание и выбор соответствующих способов действия.</p>	<p>Использование групповой формы работы имеет свои преимущества: а) Не все обучающиеся готовы задать вопрос педагогу, а при работе в группе они выясняют друг у друга все, что им непонятно. Или все вместе не боятся обратиться за помощью к педагогу. б) Обучающиеся сами учатся видеть проблемы и находить способы их решения. в) У детей формируется собственная точка зрения, они учатся ее аргументировать, отстаивать свое мнение. г) Учащиеся начинают понимать, где и как они смогут применить свои знания. д) Ученики общаются между собой, развивают чувство товарищества и взаимопомощи. Применяется на каждом занятии.</p>
<p>Технологии уровневой дифференциации</p>	<p>Для личностно-ориентированного обучения детей с разными способностями с целью создания наиболее благоприятных условий для развития личности каждого ученика.</p>	<p>В группах занимаются дети с разными интеллектуальными, психофизическими и социальными возможностями. Поэтому дифференцированный подход позволяет реализовывать возможности всех учащихся (ведь стартовый уровень у всех разный). Учащийся получает посильные задания, такие, которые позволят каждому оказаться в ситуации успеха или испытать чувство удовлетворения от процесса тренировки. Применяется на каждом занятии.</p>

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма:

- представления о символах государства — флаге, Гербе России, о флаге и гербе Пермского края;
- уважительное отношение к русскому языку как государственному, языку межнационального общения, ценностное отношение к национальным языкам и культуре народов Пермского края;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, Пермского края;
- любовь к своей Родине, уважение к защитникам Родины;

2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

- первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;
- различение хороших и плохих поступков;

- элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;
- уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым; умение признаться в плохом поступке и анализировать его; представления о возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, кино, телевизионных передач, рекламы;

3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду:

- первоначальные представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- первоначальные навыки коллективной работы на занятии;
- умение проявлять дисциплинированность на занятии;
- умение соблюдать порядок на рабочем месте, убирать за собой спортивный инвентарь;
- бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, личным вещам;

4. Здоровьесберегающее воспитание:

- ценностное отношение к своему здоровью, а также к здоровью родных и близких;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека.

Литература для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., 1980
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
6. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974
7. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
8. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
9. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Литература для обучающихся

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

Календарный учебный график 1-4 год обучения

№ п/п	месяц	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Введение. Физическая культура и спорт в РФ	Беседа	1	Опрос
2.	сентябрь	История развития настольного тенниса в России и в мире	Рассказ	1	Опрос
3.	сентябрь	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Беседа с использованием наглядного материала	2	Викторина
4.	сентябрь	Влияние физических упражнений на организм человека.	Рассказ, наглядный показ.	2	Практическое задание .
5.	сентябрь	Гигиенические знания	Рассказ, просмотр видеоролика	2	Опрос.
6.	Сентябрь-апрель	Основы техники и тактики игры	Тренировка	64	Тренировочная игра, соревнования, текущая диагностика.
7.	октябрь	Методика обучения	Видео-урок, практическая деятельность	4	Словесный, объяснение нового материала.
8.	октябрь	Оборудование и инвентарь	Беседа, показ оборудования	2	Тест.
9.	Сентябрь - май	Психологическая подготовка	Беседа, тренинг	4	Беседа.
10.	ноябрь	Правила игры, соревнования и их подготовка	Практическая деятельность	4	Правила соревнований, заполнение игровой таблицы, положение по настольному теннису.
11.	Сентябрь - май	Общая и специальная физическая подготовка	Тренировочная игра	50	Тренировочная игра, соревнования, текущая диагностика
12.	декабрь	Контроль подготовленности обучающихся	Игра в парах, тренировка	4	Учебная игра, промежуточный контроль.
13.	январь	Судейская практика	Судейство других	4	Тестирование, заполнение игровой таблицы.
14.	Октябрь – май	Участие в соревнованиях	Соревнования		Показ результата в соревнованиях(городских, районных)
ИТОГО				144	

Календарный учебный график

5 год обучения

№ п/п	месяц	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	Введение. Физическая культура и спорт в РФ	Беседа	1	Опрос
2	сентябрь	История развития настольного тенниса в России и в мире	Рассказ	1	Опрос
3	сентябрь	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Беседа с использованием наглядного материала	2	Викторина
4	сентябрь	Влияние физических упражнений на организм человека.	Рассказ, наглядный показ.	2	Практическое задание .
5	сентябрь	Гигиенические знания	Рассказ, просмотр видеоролика	2	Опрос.
6	Сентябрь апрель	Основы техники и тактики игры	Тренировка	69	Тренировочная игра, соревнования, текущая диагностика.
7	октябрь	Методика обучения	Видео-урок, практическая деятельность	4	Словесный, объяснение нового материала.
8	октябрь	Оборудование и инвентарь	Беседа, показ оборудования	2	Тест.
9	Сентябрь - май	Психологическая подготовка	Беседа, тренинг	4	Беседа.
10	ноябрь	Правила игры, соревнования и их подготовка	Практическая деятельность	6	Правила соревнований, заполнение игровой таблицы, положение по настольному теннису.
11	Сентябрь - май	Общая и специальная физическая подготовка	Тренировочная игра	80	Тренировочная игра, соревнования, текущая. диагностика
12	декабрь	Контроль подготовленности обучающихся	Игра в парах, тренировка	4	Учебная игра, промежуточный контроль.
13	январь	Судейская практика	Судейство других	4	Тестирование, заполнение игровой таблицы.
14	Октябрь – май	Участие в соревнованиях	Соревнования		Показ результата в соревнованиях(городских, районных)
ИТОГО				216	

План воспитательной работы

1 год обучения

№ п.п.	Мероприятие, его содержание	Срок проведения
1.	Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность»	сентябрь
2.	Праздничное открытие ДДТ (представление объединения для обучающихся других кружков и их родителей)	сентябрь
3.	Беседа по формированию жизненно важных навыков (ЖВН) «Безопасность и мы»	октябрь
4.	Спортивный праздник «Чему мы научились», с приглашением родителей	декабрь
5.	«Веселые старты», посвященные «Дню защитника Отечества»	февраль
6.	Итоговое занятие. «Наши успехи», (подведение итогов) с приглашением родителей	апрель
7.	Встреча с выпускниками объединения «Ракетка»	в течении года
8.	Участие в мероприятиях (конкурсах, районных соревнованиях районных, городских)	в течении года
9.	Участие в мероприятиях ДДТ	в течении года
10.	Участие в итоговом празднике ДДТ	в течении года
11.	Посещение Выставочного зала	в течении года
12.	Посещение лектория Комната Славы	в течении года

План воспитательной работы
2-5 год обучения

№ п.п.	Мероприятие, его содержание	Срок проведения
1.	Вводное занятие. Беседа по безопасности жизнедеятельности «Наша безопасность»	сентябрь
2.	Праздничное открытие ДДТ (представление объединения для обучающихся других кружков и их родителей)	сентябрь
3.	Беседа по формированию жизненно важных навыков (ЖВН) «Безопасность и мы»	октябрь
4.	Турнир по шашкам и шахматам	ноябрь
5.	Новогодний турнир по настольному теннису, «Снежинка» (с чаепитием)	декабрь
6.	Блиц-турнир по настольному теннису, посвященные «Дню защитника Отечества» (с приглашением родителей)	февраль
7.	Итоговое занятие. «Наши успехи», (подведение итогов)	апрель
8.	Турнир по настольному теннису «Весенняя капель»	апрель
9.	Участие в субботниках	май
10.	Участие в ВСЭ посвященная Дню Победы	май
11.	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	в течении года
12.	Встреча с выпускниками объединения «Ракетка»	в течении года
13.	Участие в мероприятиях (конкурсах, районных соревнованиях районных, городских)	в течении года
14.	Участие в мероприятиях ДДТ	в течении года
15.	Участие в итоговом празднике ДДТ	в течении года
16.	Посещение Выставочного зала	в течении года
17.	Посещение лектория Комната Славы	в течении года
18.	Участие в зональных и краевых соревнования по настольному теннису	в течении года

Рабочий план учебно-тренировочных занятий 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место	Формы
1	09	Групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж. Игра 1:1.	Каб. № 28, Фойе, 2эт.	Беседа.
2	09	Групповая	2	Игра накат в три точки.	Фойе, 2эт.	Беседа. Практическое занятие.
3	09	Групповая	2	Игра накат в три точки	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
4	09	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
5	09	Групповая	2	Игра в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
6	09	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
7	09	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
8	09	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
9	10	Групповая	2	Отработка накат прямо. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
10	10	Групповая	2	Игра в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
11	10	Групповая	2	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
12	10	Групповая	2	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
13	10	Групповая	2	Отработка игры в три точки. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
14	10	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
15	10	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
16	10	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
17	10	Групповая	2	Отработка ударов слева налево. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
18	11	Групповая	2	Обучение игры на подрезках, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
19	11	Групповая	2	Игра на подрезках, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
20	11	Групповая	2	Отработка игры на подрезках, игра 1:1	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
21	11	Групповая	2	Поддачи с боковым вращением. Игра в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
22	11	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра на точность 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
23	11	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
24	11	Групповая	2	Подготовка к соревнованиям Гремячинского городского округа	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
25	11	Групповая	2	Отработка накат прямо. Игра 1:1. Соревнования.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
26	12	Групповая	2	Игра на точность в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
27	12	Групповая	2	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.

28	12	Групповая	2	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
29	12	Групповая	2	Отработка игры в три точки. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
30	12	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
31	12	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
32	12	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
33	12	Групповая	2	Отработка ударов слева налево. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
34	12	Групповая	2	Обучение игры на подрезках, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
35	01	Групповая	2	Игра на подрезках, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
36	01	Групповая	2	Отработка игры на подрезках, игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
37	01	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
38	01	Групповая	2	Парные игры, игра на точность.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
40	01	Групповая	2	Парные игры, свободная игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
41	01	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
42	02	Групповая	2	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
43	02	Групповая	2	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
44	02	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Соревнования	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
45	02	Групповая	2	Свободная игра, игра «Бегунок», игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
46	02	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
47	02	Групповая	2	Подготовка к итоговым занятиям, итоговые занятия: тест, «Турнир по теннису»	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
48	02	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
49	02	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
50	03	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Свободная игра	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
51	03	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра только на подрезках.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
52	03	Групповая	2	Парная игра, свободная игра 1:1. Подготовка к соревнованиям	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
53	03	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Соревнования	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
54	03	Групповая	2	Свободная игра, игра «Бегунок», игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
55	03	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
56	03	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра только на подрезках.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
57	03	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.

58	04	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
59	04	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Свободная игра	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
60	04	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра только на подрезках.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
61	04	Групповая	2	Подготовка к итоговым занятиям, итоговые занятия: тест, «Турнир по теннису»	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
62	04	Групповая	2	Свободная игра, игра «Бегунок», игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
63	04	Групповая	2	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
64	04	Групповая	2	Игра накат в три точки, подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
65	04	Групповая	2	Отработка ударов справа на право. Обучение подач с боковым вращением. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
67	04	Групповая	2	Подачи с боковым вращением. Игра в три точки 1:1.	Фойе,2эт.	
67	05	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра на точность 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
68	05	Групповая	2	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
69	05	Групповая	2	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
70	05	Групповая	2	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
71	05	Групповая	2	Отработка игры в три точки. Игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
72	05	Групповая	2	Игра 1:1. Подготовка к соревнованиям	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
73	05	Групповая	2	Свободная игра 1:1. Подготовка к соревнованиям	Фойе,2эт.	Практическое занятие.

Рабочий план учебно-тренировочных занятий 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место	Формы
1	09	1 нед.	Групповая	4	Вводное занятие. Инструктаж. Повтор подачи, ударов. Игра 1:1.	Каб. № 28, Фойе, 2эт.	Беседа.
2	09	2 нед	Групповая	4	Игра накат в три точки, обучение подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Беседа. Практическое занятие.
3	09	3 нед.	Групповая	4	Игра накат в три точки, подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
4	09	4 нед.	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Обучение подач с боковым вращением. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
5	10	1 нед.	Групповая	4	Подачи с боковым вращением. Игра в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
6	10	2 нед.	Групповая	4	Игра накат справа, слева. Игра на точность 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
7	10	3 нед.	Групповая	4	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
8	10	4 нед.	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям Гремячинского городского округа	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
9	11	1 нед.	Групповая	4	Отработка накат прямо. Игра 1:1. Соревнования.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
10	11	2 нед.	Групповая	4	Игра на точность в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
11	11	3 нед.	Групповая	4	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
12	11	4 нед.	Групповая	4	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
13	12	1 нед.	Групповая	4	Отработка игры в три точки. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
14	12	2 нед.	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
15	12	3 нед.	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
16	12	4 нед.	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
17	01	2 нед.	Групповая	4	Отработка ударов слева налево. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
18	01	3 нед.	Групповая	4	Обучение игры на подрезках, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
19	01	4 нед.	Групповая	4	Игра на подрезках, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.

20	02	1 нед.	Групповая	4	Отработка игры на подрезках, игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
21	02	2 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
22	02	3 нед.	Групповая	4	Парные игры, игра на точность.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
23	02	4 нед.	Групповая	4	Парные игры, свободная игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
24	03	1 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
25	03	2 нед.	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
26	03	3 нед.	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
27	03	4 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Соревнования	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
28	04	1 нед.	Групповая	4	Свободная игра, игра «Бегунок», игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
29	04	2 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
30	04	3 нед.	Групповая	4	Подготовка к итоговым занятиям, итоговые занятия: тест, «Турнир по теннису»	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
31	04	4 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
32	05	1 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
33	05	2 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Свободная игра	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
34	05	3 нед.	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра только на подрезках.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
35	05	4 нед.	Групповая	4	Парная игра, свободная игра 1:1. Подготовка к соревнованиям	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
36							

Рабочий план учебно-тренировочных занятий 4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место	Формы
1	09	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Вводное занятие. Инструктаж. Повтор подачи, ударов. Игра 1:1.	Каб. № 28, Фойе, 2эт.	Беседа.
2	09	2 нед	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат в три точки, обучение подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Беседа. Практическое занятие.
3	09	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат в три точки, подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
4	09	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Обучение подач с боковым вращением. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
5	10	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подачи с боковым вращением. Игра в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
6	10	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат справа, слева. Игра на точность 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
7	10	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
8	10	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям Гремячинского городского округа	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
9	11	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка накат прямо. Игра 1:1. Соревнования.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
10	11	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра на точность в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
11	11	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
12	11	4 нед.	17:00-19:00 16:00-18:00	Групповая	4	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
13	12	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка игры в три точки. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
14	12	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
15	12	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
16	12	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
17	01	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов слева налево. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.

18	01	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Обучение игры на подрезках, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
19	01	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра на подрезках, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
20	02	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка игры на подрезках, игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
21	02	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
22	02	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Парные игры, игра на точность.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
23	02	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Парные игры, свободная игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
24	03	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
25	03	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
26	03	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
27	03	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Соревнования	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
28	04	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Свободная игра, игра «Бегунок», игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
29	04	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
30	04	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к итоговым занятиям, итоговые занятия: тест, «Турнир по теннису»	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
31	04	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
32	05	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
33	05	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Свободная игра	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
34	05	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра только на подрезках.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
35	05	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Парная игра, свободная игра 1:1. Подготовка к соревнованиям	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
36								

Рабочий план учебно-тренировочных занятий 5 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место	Формы
1	09	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Вводное занятие. Инструктаж. Повтор подачи, ударов. Игра 1:1.	Каб. № 28, Фойе, 2эт.	Беседа.
2	09	2 нед	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат в три точки, обучение подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Беседа. Практическое занятие.
3	09	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат в три точки, подачи «топориком» Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
4	09	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Обучение подач с боковым вращением. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
5	10	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подачи с боковым вращением. Игра в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
6	10	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат справа, слева. Игра на точность 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
7	10	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра накат справа, слева. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
8	10	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям Гремячинского городского округа	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
9	11	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка накат прямо. Игра 1:1. Соревнования.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
10	11	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра на точность в три точки 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
11	11	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
12	11	4 нед.	17:00-19:00 16:00-18:00	Групповая	4	Отработка накат справа, игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
13	12	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка игры в три точки. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
14	12	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
15	12	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
16	12	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов справа на право. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
17	01	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов слева налево. Игра 1:1.	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.
18	01	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Обучение игры на подрезках,	Фойе, 2эт.	Практическое занятие.

						игра 1:1.		
19	01	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Игра на подрезках, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
20	02	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка игры на подрезках, игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
21	02	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
22	02	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Парные игры, игра на точность.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
23	02	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Парные игры, свободная игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
24	03	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
25	03	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
26	03	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к соревнованиям. Отработка комбинаций во время игры.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
27	03	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Соревнования	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
28	04	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Свободная игра, игра «Бегунок», игра 1:1	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
29	04	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
30	04	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Подготовка к итоговым занятиям, итоговые занятия: тест, «Турнир по теннису»	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
31	04	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
32	05	1 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
33	05	2 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра 1:1. Свободная игра	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
34	05	3 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Отработка ударов на тренажере, игра только на подрезках.	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
35	05	4 нед.	18:00-20:00	Групповая	4	Парная игра, свободная игра 1:1. Подготовка к соревнованиям	Фойе,2эт.	Практическое занятие.
36								

Приложение

Диагностическая карта уровня воспитанности учащегося

№ п/п	ФИО(учащегося)	Культура поведения (общения)			Ответственность (организованность)			Интерес к спорту, своему здоровью			Общий уровень
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											

Культура поведения (общения):

- 1.Низкий уровень: нормы культуры поведения не соблюдает, груб и эгоистичен
- 2.Средний уровень: нормы культуры поведения соблюдает при наличии контроля, нуждается в побуждении проявления отзывчивости, дружелюбия со стороны товарищей или педагога.
- 3.Высокий уровень: добровольно соблюдает правила культуры поведения, отзывчив, дружелюбен к сверстникам, окружающим, осуждает грубость.

Ответственность(организованность):

- 1.Низкий уровень: не проявляет ответственности и организованности, начатое задание или дело не выполняет.
- 2.Средний уровень: при выполнении заданий нуждается в контроле педагога.
- 3.Высокий уровень: ответственно подходит к любому заданию, качественно его выполняет, требует этого от других.

Интерес к спорту, своему здоровью:

- 1.Низкий уровень: не проявляет интереса, все безразлично.
- 2.Средний уровень: проявляет интерес, активен, бережно относится к своему здоровью, но в малой степени.
- 3.Высокий уровень: проявляет интерес, любознателен, задает вопросы, активен, позитивно эмоционален, бережно относится к своему здоровью.