



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного
и оздоровительного профиля г. Челябинска»
(МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»)

Принято на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
От 29.08.2023



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Приказ от 01.09.2023 № 01-04/325

А.М. Галкин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации: 3 года

Возраст: 7-15 лет

Автор-составитель:

Иванов Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Пояснительная записка	3
Раздел 2.	Планируемые результаты по освоению дополнительной общеразвивающей программы	7
	2.1. Система контроля и зачетные требования	9
Раздел 3.	Планирование реализации программы	10
	3.1. Учебный план 1-го года обучения	10
	3.2. Содержание программы 1-го года обучения	12
	3.3. Учебный план 2-го года обучения	17
	3.4. Содержание программы 2-го года обучения	18
	3.5. Учебный план 3 года обучения	22
	3.6. Содержание программы 3-го года обучения	24
Раздел 4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	28
	4.1. Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	28 29
	4.2. Программно-методическое и материальное обеспечение	29
Раздел 5.	Воспитание	30
	7. Список литературы	34
	8. Приложения:	35
	8.1. Календарный учебный график	35
	8.2. Календарно-тематическое планирование	37
	8.3. Карточка для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»	75
	8.4. Контрольно-измерительные материалы	77
	8.5. Игры, подводящие к игре в настольный теннис	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
2. Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. №678-р.
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года №533).
8. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с Методические рекомендации "Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации").
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
12. Локальные акты МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования»,

АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;

3. Рабочая программа воспитания МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

4. Календарный учебный график дополнительного образования МБОУ «Школа-интернат, спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная, (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» (далее – программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности** и предполагает **базовый уровень** освоения, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий. Программа разработана для обучающихся детей нормой и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами. Различная структура нарушений у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения.

Научные исследования доказали, что длительное ограничение двигательной активности, то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию. Вместе с тем, современная эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении и укреплении путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде — здорового образа жизни. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума.

Спортивная составляющая настольного тенниса способствует укреплению физического здоровья обучающихся, а соревновательная деятельность игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал программы. Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы. В процессе реализации Программы обучающиеся участвуют в воспитательных мероприятиях школы, в соответствии с Рабочей программой воспитания школы.

Новизна данной программы заключается в использовании современных образовательных технологий, отраженных образовательных технологий, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, соревнования, экскурсии и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы).

Отличительной особенностью программы являются следующие признаки: - взрывной характер и быстрота передвижений; - скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий; - высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча; - быстрота мышления и принятия игровых решений; - высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Адресат программы: от 8 до 15 лет.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма учащихся, закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий настольным теннисом.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных спортсменов.

Средний школьный возраст (11-15 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это

время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Программа «Настольный теннис» соответствует:

- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям Челябинской области;

- соответствующему уровню образования (начальному общему, основному общему);

- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах индивидуальности, доступности, преемственности, результативности; формах и методах дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т. д.; методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на каждого обучающегося в объединении);

- направлению дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивное.

Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

- развитие мотивации личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Срок реализации программы составляет 3 года.

Целью рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Личностные:

- сформировать у обучающихся основы социального взаимодействия;

- сформировать потребность в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;

- формирование общетрудовых умений и навыков (планировать последовательность действий; выполнять и контролировать ход работы и т. п.).

Предметные:

- знакомство с историей развития настольного тенниса в стране и за рубежом;

- знание теории и тактики игры в настольный теннис, судейство и организация соревнований, тактику и стратегию игры;

- умение правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы; технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;

- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),

- разминка (разогрев всех групп мышц тела)

- практическое занятие,

- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе 7 - 15 человек.

Объем программы.

702 часа за 1 года. Занятия на протяжении всего курса обучения проводятся по 6 часов в неделю для каждой группы (по 40 минут с перерывом по 10 минут между каждым часом занятия).

Режим занятий.

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 3 раза в неделю по 6 часов, 234 часа в год.

Группа 2 года обучения – 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Группа 3 года обучения – 4 раза в неделю, 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Раздел 2. Планирование реализации программы

2.1 Планируемые результаты по освоению дополнительной общеразвивающей программы.

Освоение программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлено на достижение обучающимися определенных планируемых результатов. Эти результаты связаны с овладением обучающимися

содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, а также в развитии определенных физических качеств.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами судейства в теннисе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

К концу 3 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;
- как проводить специальную разминку для теннисиста

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Оценка достижения обучающимися освоения программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Систематически ведётся учёт подготовленности обучающихся путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической и технической подготовке.

Для оценки применяются качественные характеристики: «хорошо» и «удовлетворительно» в зависимости от уровня выполнения заданий. В случае, если обучающийся не выполняет нормативов своего уровня, то ему предлагаются к выполнению индивидуальные нормативы (т.е. с учетом его индивидуальных особенностей)»

Промежуточная аттестация за год обучения представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися программы «Настольный теннис» и предполагает проведение контрольных испытаний по окончании каждого года обучения. В случае проведения промежуточной аттестации в период ограничительных мер/карантина промежуточная аттестация проводится в форме учета текущих результатов обучающихся по выполнению нормативов. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия тренером-преподавателем. Результаты учащегося фиксируются в итоговом протоколе.

2.2 Система контроля и зачетные требования

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе 1 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 10 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 10 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 5 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 3 м.)
	Средний	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.(до 25 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 25 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 15 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5 м.)
	Высокий	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до

		50 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 50 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 20 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5-6 м.)
--	--	--

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе 2 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 50 раз) Игра с накатами справа по диагонали (10-15 раз) Игра с накатами слева по диагонали (10-15 раз) Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (5-10 раз) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (5-10 раз)
	Средний	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 100 раз) Игра с накатами справа по диагонали (20-30 раз) Игра с накатами слева по диагонали (20-30 раз) Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (10-20 раз) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (10-20 раз)
	Высокий	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 150 раз) Игра с накатами справа по диагонали (30-40 раз) Игра с накатами слева по диагонали (30-40 раз) Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (20-30 раз) Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. (20-30 раз)

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеразвивающей программе 3 года обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 10 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 10 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 5 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 3 м.)

	Средний	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 25 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 25 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 15 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5 м.)
	Высокий	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 50 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 50 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 20 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5-6 м.)

Раздел 3. Планирование реализации программы

3.1 Учебный план 1 года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	7	7		
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1		
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	-	
1.6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	
1.7	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	
2.	Раздел 2.Общеразвивающие упражнения	28	-	28	
2.1	ОРУ на месте	4	-	4	
2.1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	4	-	4	
2.2	Челночный бег 3x10 м	4	-	4	
2.3	Специальные беговые упражнения	4	-	4	
2.4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	4	-	4	

2.5	Комплекс упражнений с набивными мячами	4	-	4	
2.6	Работа со скакалкой	4	-	4	
3.	Раздел 3. Техника игры у стола	55	7	48	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	7	1	6	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	8	1	7	
3.3	Передвижения теннисиста	8	1	7	
3.4	Стойка теннисиста	8	1	7	
3.5	Основные виды вращения мяча	8	1	7	
3.6	Подачи мяча	8	1	7	
3.7	Удары по теннисному мячу	8	1	7	
4.	Раздел 4. Тактика игры	55	5	50	Комбинированная
4.1	Подачи мяча в нападении	11	1	10	
4.2	Прием подач ударом	11	1	10	
4.3	Удары атакующие, защитные	11	1	10	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11	1	10	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	11	1	10	
5.	Раздел 5. Учебная игра	55		55	Комбинированная
5.1	Парные игры	18	1	17	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	18	-	18	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	19	-	19	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	30	-	30	Комбинированная
7.	Раздел 7. Контрольные занятия	4	-	4	
7.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Итого (часов)	234	19	215	

3.2 Содержание программы 1 года обучения.

Раздел 1. Основы знаний 7 часов

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)

Практика (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Теория (1 час)

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Тема 1.4 Двигательный режим школьника

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

Теория (1 час)

Тема 1.5 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Теория (1 час)

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

Тема 1.6 Общие представления об осанке.

Теория (1 час)

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Тема 1.7 Гигиена спортсмена и закаливание

Теория (1 час)

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (28 часов)

Тема 2.1 ОРУ на месте

Практика (4 час)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.

Практика (4 час)

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

Тема 2.3 Челночный бег 3x10 м

Практика (4 час)

Тема 2.4 Специальные беговые упражнения

Практика (4 час)

Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

Тема 2.5 Прыжок в длину с места

Практика (4 час)

Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты

Практика (4 час)

Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Практика (4 час)

Тема 2.8 Комплекс упражнений с набивными мячами

Практика (4 час)

Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками.

Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек.

Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Тема 2.9 Работа со скакалкой

Практика (7 час)

Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы.

Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист.

Быстрый марш

Раздел 3. Техника игры у стола (55 часов)

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Теория (1 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки.

Практика (7 час)

Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского

хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Теория (1 час)

Способы и виды. Упражнения на жонглирование.

Практика (7 час)

Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см.

Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

3.3 Передвижения теннисиста

Теория (1 час)

Виды: Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом.

Практика (7 час)

. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в

зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

3.4 Стойка теннисиста

Теория (1 час)

Виды: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.

Практика (7 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

3.5 Основные виды вращения мяча

Теория (1 час)

Верхний, нижний, боковой

Практика (7 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

3.6 Подачи мяча

Теория (1 час)

Цель подачи, стратегия, техника.

Практика (7 час)

Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

3.7 Удары по теннисному мячу

Теория (1 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д.

Практика (7 час)

Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Раздел 4. Тактика игры (55 часов)

4.1 Подачи мяча в нападении

Теория (1 час)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая

Практика (10 часов)

Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

4.2 Прием подач ударом

Теория (1 час)

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи

Практика (10 часов)

Прием подач из различных положений

4.3 Удары атакующие, защитные

Теория (1 час)

Типы ударов

Практика (10 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Теория (1 час)

Практика (10 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Теория (1 час)

Практика (10 час)

На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Раздел 5. Учебная игра

5.1 Парные игры (55 часов)

Теория (1 час)

Способы передвижения в парной игре

Практика (17 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде.

Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (18 час)

5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (19 час)

6. Подвижные игры

Практика (30 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Раздел 7. Контрольные занятия (4 часа)

7.1 Текущий контроль

Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

7.2 Промежуточная аттестация

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

3.3 Учебный план 2 год обучения

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всег о	Теор ия	Практ ика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	9	8	1	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-	
1.4	Правила соревнований, оборудование инвентарь	1	1	-	
1.5	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	-	
1.6	Мышечная система человека	1	1	-	
1.7	Методы и средства воспитания силы	1	1	-	
1.8	Оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
2.	Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков	27	-	27	
2.1	Кроссовая подготовка	3	-	3	
2.2	Скоростная подготовка	3	-	3	
2.3	Силовая подготовка	3	-	3	
2.4	Прыжковая подготовка	3	-	3	
2.5	Координационная подготовка	3	-	3	
2.6	Скоростно-силовая подготовка	3	-	3	
2.7	Развитие гибкости	3	-	3	
2.8	Развитие общей выносливости	3	-	3	
2.9	Развитие специальной выносливости	2	-	3	
2.1 1	Техника метания	2	-	3	
3.	Раздел 3. Техника игры у стола	55	-	55	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	7	-	7	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	8	-	8	
3.3	Передвижения теннисиста	8	-	8	
3.4	Стойка теннисиста	8	-	8	
3.5	Основные виды вращения мяча	8	-	8	
3.6	Поддачи мяча	8	-	8	
3.7	Удары по теннисному мячу	8	-	8	
4.	Раздел 4. Тактика игры	55	-	55	Комбинир ованная
4.1	Поддачи мяча в нападении	11	-	10	
4.2	Прием подач ударом	11	-	10	
4.3	Удары атакующие, защитные	11	-	10	

4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11	-	10	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	11	-	10	
5.	. Раздел 5. Учебная игра	55	-	55	Комбинированная
5.1	Парные игры	18	-	17	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	18	-	18	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	19	-	19	
6.	Раздел 6. Подвижные игры	30	-	30	Комбинированная
7.	Раздел 7. Контрольные занятия	4	-	4	
7.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Итого (часов)	234	8	226	

3.4 Содержание программы 2 года обучения

1. Раздел 1. Основы знаний (9 часов)

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

Тема 1.3 Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль

Теория (1 час)

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Основные меры профилактики спортивного травматизма

Тема 1.4 Правила соревнований, оборудование инвентарь

Теория (1 час)

Правила спортивных соревнований и их предназначение. Оборудование и инвентарь в местах проведения соревнований.

Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Теория (2 часа)

История возникновения комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО. Нормативы ГТО.

Тема 1.6 Мышечная система человека

Теория (1 час)

Характеристика, типы, строение, функции и работа основных групп мышц. Возрастные изменения мышц и изменение мышц под влиянием физической нагрузки.

Тема 1.7 Методы и средства воспитания силы

Теория (1 час)

Виды силовых упражнений для воспитания силы. Методы: максимальных усилий, повторных усилий, «Ударный» метод, динамическая сила, силовая выносливость.

Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи

Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1 Кроссовая подготовка

Практика (8 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч. Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

Тема 2.2 Скоростная подготовка

Практика (8 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

Тема 2.3 Силовая подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на универсальном силовом тренажере

Тема 2.4 Прыжковая подготовка

Практика (3 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

Тема 2.5 Координационная подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка

Практика (3 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2.7 Развитие гибкости

Практика (3 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и

повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.8 Развитие общей выносливости

Практика (3 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

2.9 Развитие специальной выносливости

Практика (2 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе. Верхний пресс. Поднимание бедром стоя на одной ноге «До отказа. Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения.

Тема 2.11 Техника метания

Практика (2 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад. Техника метания мяча с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание мяча со «Скрестного» шага. Метание мяча с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

Раздел 3. Техника игры у стола (55 часов)

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Практика (8 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Практика (8 час)

Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу-вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

3.3 Передвижения теннисиста

Практика (8 час)

Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор

способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

3.4 Стойка теннисиста

Практика (8 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

3.5 Основные виды вращения мяча

Практика (8 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

3.6 Подачи мяча

Практика (8 час)

Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

3.7 Удары по теннисному мячу

Практика (8 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Раздел 4. Тактика игры (55 часов)

4.1 Подачи мяча в нападении

Практика (11 часов)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

4.2 Прием подач ударом

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений

4.3 Удары атакующие, защитные

Практика (11 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Практика (11 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика (11 час)

На высоту 20-30 см, выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Раздел 5. Учебная игра

5.1 Парные игры (55 часов)

Практика (18 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Интегральная подготовка.

5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (18 час)

5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (19 час)

6. Подвижные игры

Практика (30 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Раздел 7. Контрольные занятия (4 часа)

7.1 Текущий контроль

Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

7.2 Промежуточная аттестация

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

3.5 Учебный план 3 года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	9	8	1	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины	1	1	-	
1.4	История развития н/тенниса в мире и в нашей стране	1	1	-	
1.5	Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.	2	2	-	

1.6	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.	1	1	-	
1.7	Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	1	1	-	
1.8	Факторы риска при занятиях	1	1	-	
2.	Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков	27	-	27	
2.1	Кроссовая подготовка	3	-	3	
2.2	Скоростная подготовка	3	-	3	
2.3	Силовая подготовка	3	-	3	
2.4	Прыжковая подготовка	3	-	3	
2.5	Координационная подготовка	3	-	3	
2.6	Скоростно-силовая подготовка	3	-	3	
2.7	Развитие гибкости	3	-	3	
2.8	Развитие общей выносливости	3	-	3	
2.9	Развитие специальной выносливости	2	-	3	
2.1	Техника метания	2	-	3	
1					
3.	Раздел 3. Техника игры у стола	55	-	55	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	7	-	7	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	8	-	8	
3.3	Передвижения теннисиста	8	-	8	
3.4	Стойка теннисиста	8	-	8	
3.5	Основные виды вращения мяча	8	-	8	
3.6	Подачи мяча	8	-	8	
3.7	Удары по теннисному мячу	8	-	8	
4.	Раздел 4. Тактика игры	55	-	55	Комбинированная
4.1	Подачи мяча в нападении	11	-	10	
4.2	Прием подач ударом	11	-	10	
4.3	Удары атакующие, защитные	11	-	10	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	11	-	10	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	11	-	10	
5.	. Раздел 5. Учебная игра	55	-	55	Комбинированная
5.1	Парные игры	18	-	17	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	18	-	18	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	19	-	19	

6.	Раздел 6. Подвижные игры	30	-	30	Комбинированная
7.	Раздел 7. Контрольные занятия	4	-	4	
7.1	Текущий контроль	2	-	2	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Итого (часов)	234	8	226	

3.6 Содержание программы 3 года обучения.

1. Раздел 1. Основы знаний (9 часов)

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

Тема 1.3 Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины

Теория (1 час)

Состояние человеческого ресурса в России и необходимость повышения социальной роли физической культуры и спорта. Создание условий для развития физической культуры и спорта среди различных категорий населения.

Тема 1.4 История развития н/тенниса в мире и в нашей стране

Теория (1 час)

Тема 1.5 Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

Теория (2 часа)

Тема 1.6 Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Теория (1 час)

Тема 1.7 Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Теория (1 час)

Тема 1.8 Факторы риска при занятиях

Теория (1 час)

Основные специфические факторы риска

2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1 Кроссовая подготовка

Практика (8 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч. Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

Тема 2.2 Скоростная подготовка

Практика (8 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

Тема 2.3 Силовая подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на универсальном силовом тренажере

Тема 2.4 Прыжковая подготовка

Практика (3 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

Тема 2.5 Координационная подготовка

Практика (3 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка

Практика (3 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2.7 Развитие гибкости

Практика (3 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.8 Развитие общей выносливости

Практика (3 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

2.9 Развитие специальной выносливости

Практика (2 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе.

Верхний пресс. Поднимание бедром стоя на одной ноге «До отказа. Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения.

Тема 2.11 Техника метания

Практика (2 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад. Техника метания мяча с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание мяча со «Скрестного» шага. Метание мяча с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

Раздел 3. Техника игры у стола (55 часов)

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Практика (8 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Практика (8 час)

Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу-вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

3.3 Передвижения теннисиста

Практика (8 час)

Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

3.4 Стойка теннисиста

Практика (8 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

3.5 Основные виды вращения мяча

Практика (8 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

3.6 Поддачи мяча

Практика (8 час)

Поддача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

3.7 Удары по теннисному мячу

Практика (8 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Раздел 4. Тактика игры (55 часов)

4.1 Поддачи мяча в нападении

Практика (11 часов)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Поддача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

4.2 Прием подач ударом

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений

4.3 Удары атакующие, защитные

Практика (11 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Практика (11 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика (11 час)

На высоту 20-30 см, выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Раздел 5. Учебная игра

5.1 Парные игры (55 часов)

Практика (18 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Интегральная подготовка.

5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (18 час)

5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (19 час)

6. Подвижные игры

Практика (30 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота»,

«Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Раздел 7. Контрольные занятия (4 часа)

7.1 Текущий контроль

Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

7.2 Промежуточная аттестация

Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение

дополнительной общеобразовательной Программы.

Выполнение программы предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной и итоговой аттестации;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных теннисистов;
- создание условий для проведения регулярных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Основополагающие принципы подготовки учащихся:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного совершенствования, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Каждый этап подготовки имеет свои специфичные задачи.

Задачи базового уровня:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

1. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в настольный теннис.
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
3. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Каждое занятие по настольному теннису должны состоять из трех частей:

- подготовительная; разминка
- основная; основная тренировка
- заключительная: игра на счет и заминка.

Цель первой части занятия подготовить мышцы, основные системы организма к предстоящей работе. И прежде чем приступить к разминке, учащиеся, с помощью учителя, должны настроиться на продолжительную, в чем-то однообразную работу, с установкой на то, что выполненная добросовестно тренировочная работа принесет большую пользу занимающемуся. Разминка состоит из медленного бега до 10 минут, общеразвивающих упражнений без отягощений, упражнения на растягивание.

Основная часть занятия состоит из комплекса упражнений, которые выполняются в определенном порядке:

1. пронос мяча на лицевой части ракетки;
2. пронос мяча на тыльной стороне ракетки;
3. набивание мяча на ракетке;
4. имитация ударов;
5. игра за столом по заданию.

В заключительной части тренировки учащиеся играют на счет и делают упражнения на растяжку (заминка)

4.2. Программно-методическое и материальное обеспечение

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий на основе просмотра детей и рекомендаций врача. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям. Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка.

Занятия будут проходить в спортивном зале школы. Все обучающиеся приходят в зал в спортивной форме и кроссовках.

**Материально-техническое обеспечение
и оснащённость образовательного процесса**

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
1. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по работе в спортивном зале	1
3.	Инструктаж по технике безопасности	1
2. Учебно-практическое оборудование		
1.	Теннисные столы	4
2.	Ракетки	30
3.	Мячи для настольного тенниса	30
4.	Секундомер	1
5.	Свисток	1
6.	Сетки теннисные	4
7.	Мячи (футбольный, волебольный, баскетбольный, для метания)	4
8.	Коврик гимнастический	15
9.	Скакалки	15
10.	Конусы	10

Раздел 5. Воспитание.

Цель воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, теннису, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;

- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

План воспитательных мероприятий в рамках реализации Программы «Настольный теннис»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения	Практический результат, информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Золотая осень»	Привлечение к регулярным занятием физической культурой, повышение эмоционального настроения, воспитание взаимовыручки, самостоятельности, чувства ответственности	сентябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
2	Участие в организации Спортивного	Воспитание активной гражданской позиции, формирование лидерских	ноябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей,

	праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	и нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства.		заметка в школьной группе Вконтакте
3	Школьный спортивный праздник «Спортивные елки»	Воспитание организованности, чувства коллективизма, доброжелательное отношение к соперникам, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей, работать в парах, потребность в физическом развитии.	декабрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	Воспитание у учащихся чувства гордости и уважения к Российским Вооружённым Силам, осознания необходимости качественной подготовки к службе в рядах Вооружённых Сил формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала.	февраль	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
5	Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.	март	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
6	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий спортом.	апрель	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
7	Участие в мероприятии, посвященном у Дню Победы	Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины.	май	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте

8	Участие в городских конкурсах и соревнованиях	Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся	согласно Календарю образовательных событий	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
---	---	---	--	--

6. Список литературы

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.
10. Пол, Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. -757с.
11. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с
12. Теннис. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. - 733с.
13. Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 748 с.
14. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.
15. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова. - М.: Питер, 2013. - 168 с.

Электронные ресурсы

- 1.ЕВСК - 2010 -2013 гг — Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Волгоградский государственный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования – Режим доступа: <http://pedsovet.org>
3. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru/>
4. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

5. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюш 74.ru>
6. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru>
7. Официальный интернет-портал Правительства РФ – Режим доступа: www.government.ru
8. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа:
9. Официальный федеральный портал «Российское образование»– Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
10. Официальный сайт Федерального агентства по образованию – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>
11. Официальный ресурс Приоритетного национального проекта «Образование» – Режим доступа: http://www.rost.ru/projects/education/education_main.shtml
12. Официальный сайт Всероссийского объединения представителей спортивных школ – Режим доступа: <http://rossportschool.ru>
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) – Режим доступа: <http://main.sportedu.ru>
14. Российская федерация настольного тенниса – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
15. Спортивный портал Челябинска – Режим доступа: <http://www.74sport.ru>
16. Учительский портал -- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru>

8.1 Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Продолжительность учебного периода	39 недель
Продолжительность учебной недели	6 дней
Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа 40 минут
Время проведения учебных занятий	Начало: не ранее чем через 1 час после учебных занятий. Окончание: не позднее 20: 00
Продолжительность перемен	10 минут
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.
Каникулярное время: зимние, летние	01.01.2024-08.01.2024; 01.06.2024-31.08.2024
Летние каникулы	01.06.2023-31.08.2024
Комплектование групп	31.05.2023 г. – 31.08.2024 г. 1 год обучения до 15.09.2023
Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)
Выходные и праздничные дни	
Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
6-ти дневка: 04.11.2023 31.12.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024-03.05.2024 09.05.2024	

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с зам. директора по ВР.

**8.2 Календарно-тематическое планирование первого года обучения
на 20__/20__ учебный год**

Таблица 1–Календарно-тематический план для 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1				1	Введение. Инструктаж	Беседа
2				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
3				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
4				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
5				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
6				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
7				1	Правила техники безопасности	Беседа
8				1	Правила техники безопасности	Беседа
9				1	Правила техники безопасности	Беседа
10				1	Правила техники безопасности	Беседа
11				1	Правила техники безопасности	Беседа
12				1	Бег 30м	Практика
13				1	Бег 30м	Практика
14				1	Бег 30м	Практика

15			1	Бег 30м	Практика
16			1	Бег 30м	Практика
17			1	Бег 60м	Практика
18			1	Бег 60м	Практика
19			1	Бег 60м	Практика
20			1	Бег 60м	Практика
21			1	Бег 60м	Практика
22			1	Челночный бег 3x10	Практика
23			1	Челночный бег 3x10	Практика
24			1	Челночный бег 3x10	Практика
25			1	Челночный бег 3x10	Практика
26			1	Челночный бег 3x10	Практика
27			1	Прыжок в длину	Практика
28			1	Прыжок в длину	Практика
29			1	Прыжок в длину	Практика
30			1	Прыжок в длину	Практика
31			1	Прыжок в длину	Практика
32			1	Прыжки через скакалку	Практика
33			1	Прыжки через скакалку	Практика
34			1	Прыжки через скакалку	Практика
35			1	Прыжки через скакалку	Практика
36			1	Прыжки через скакалку	Практика
37			1	Пресс за 1мин и за30сек	Практика
38			1	Пресс за 1мин и за30сек	Практика
39			1	Пресс за 1мин и за30сек	Практика
40			1	Пресс за 1мин и за30сек	Практика
41			1	Пресс за 1мин и за30сек	Практика
42			1	Отжимания	Практика

43			1	Отжимания	Практика
44			1	Отжимания	Практика
45			1	Отжимания	Практика
46			1	Отжимания	Практика
48			1	Гибкость	Практика
49			1	Гибкость	Практика
50			1	Гибкость	Практика
51			1	Гибкость	Практика
52			1	Гибкость	Практика
53			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
54			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
55			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
56			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
57			1	Бег по «восьмерке»	Практика
58			1	Бег по «восьмерке»	Практика
59			1	Бег по «восьмерке»	Практика
60			1	Бег по «восьмерке»	Практика
61			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
62			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
63			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
64			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
65			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
66			1	Прыжки боком через скамейку За 15сек (раз) за 30сек	Практика
67			1	Прыжки боком через скамейку За 15сек (раз) за 30сек	Практика
68			1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика

69				1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика
70				1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика
71				1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика
72				1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
73				1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
74				1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
75				1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
76				1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
77				1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Практика
78				1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Практика
79				1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Практика
80				1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Практика
81				1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Практика
82				1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
83				1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
84				1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
85				1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
86				1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
87				1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика
88				1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика
89				1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика
90				1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика

91				1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика
92				1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
93				1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
94				1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
95				1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
96				1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
97				1	Упражнение с резиной	Практика
98				1	Упражнение с резиной	Практика
99				1	Упражнение с резиной	Практика
10 0				1	Упражнение с резиной	Практика
10 1				1	Упражнение с резиной	Практика
10 2				1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
10 3				1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
10 4				1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
10 5				1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
10 6				1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
10 7				1	Упражнение со скакалкой	Практика
10 8				1	Упражнение со скакалкой	Практика
10 9				1	Упражнение с колесом	Практика

11 0			1	Упражнение с колесом	Практика
11 1			1	Упражнение с колесом	Практика
11 2			1	Упражнение с колесом	Практика
11 3			1	Упражнение с колесом	Практика
11 4			1	Упражнение с колесом	Практика
11 5			1	Упражнение с колесом	Практика
11 6			1	Пронос мяча ладонной стороной ракетки	Практика
11 7			1	Пронос мяча ладонной стороной ракетки	Практика
11 8			1	Пронос мяча ладонной стороной ракетки	Практика
11 9			1	Пронос мяча ладонной стороной ракетки	Практика
12 0			1	Пронос мяча ладонной стороной ракетки	Практика
12 1			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
12 2			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
12 3			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
12 4			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика

12 5			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
12 6			1	Удары справа	Практика
12 7			1	Удары справа	Практика
12 8			1	Удары справа	Практика
12 9			1	Удары справа	Практика
13 0			1	Удары справа	Практика
13 1			1	Удары слева	Практика
13 2			1	Удары слева	Практика
13 3			1	Удары слева	Практика
13 4			1	Удары слева	Практика
13 5			1	Удары слева	Практика
13 6			1	Подрезки справа	Практика
13 7			1	Подрезки справа	Практика
13 8			1	Подрезки справа	Практика
13 9			1	Подрезки справа	Практика

14 0			1	Подрезки справа	Практика
14 1			1	Подрезки слева	Практика
14 2			1	Подрезки слева	Практика
14 3			1	Подрезки слева	Практика
14 4			1	Подрезки слева	Практика
14 5			1	Подрезки слева	Практика
14 6			1	Поддачи справа	Практика
14 7			1	Поддачи справа	Практика
14 8			1	Поддачи справа	Практика
14 9			1	Поддачи справа	Практика
15 0			1	Поддачи справа	Практика
15 1			1	Поддачи слева	Практика
15 2			1	Поддачи слева	Практика
15 3			1	Поддачи слева	Практика
15 4			1	Поддачи слева	Практика

15 5			1	Подачи слева	Практика
15 6			1	Движение у стола	Практика
15 7			1	Движение у стола	Практика
15 8			1	Движение у стола	Практика
15 9			1	Движение у стола	Практика
16 0			1	Движение у стола	Практика
16 1			1	Стойка теннисиста	Практика
16 2			1	Стойка теннисиста	Практика
16 3			1	Стойка теннисиста	Практика
16 4			1	Стойка теннисиста	Практика
16 5			1	Стойка теннисиста	Практика
16 6			1	Пионербол	Практика
16 7			1	Пионербол	Практика
16 8			1	Пионербол	Практика
16 9			1	Пионербол	Практика

17 0			1	Вышибалы	Практика
17 1			1	Вышибалы	Практика
17 2			1	Вышибалы	Практика
17 3			1	Вышибалы	Практика
17 4			1	Прятки	Практика
17 5			1	Прятки	Практика
17 6			1	Прятки	Практика
17 7			1	Прятки	Практика
17 8			1	Прятки	Практика
17 9			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 0			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 1			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 2			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 3			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 4			1	Подвижные игры на улице	Практика

18 5			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 6			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 7			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 8			1	Подвижные игры на улице	Практика
18 9			1	Подвижные игры на улице	Практика
19 0			1	Подвижные игры на улице	Практика
19 1			1	Подвижные игры на улице	Практика
19 2			1	Подвижные игры на улице	Практика
19 3			1	Подвижные игры на улице	Практика
19 4			1	Подвижные игры в зале	Практика
19 5			1	Подвижные игры в зале	Практика
19 6			1	Подвижные игры в зале	Практика
19 7			1	Подвижные игры в зале	Практика
19 7			1	Подвижные игры в зале	Практика

**Календарно-тематическое планирование второго года обучения
на 20__/20__ учебный год**

Таблица 2–Календарно-тематический план для 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1				1	Введение. Инструктаж	Беседа
2				1	Топсы справа направо	
3				1	Топсы справа направо	
4				1	Топсы справа направо	
5				1	Топсы справа направо	
6				1	Топсы справа направо	
7				1	Топсы справа направо	
8				1	Топсы справа направо	
9				1	Топсы справа направо	
10				1	Топсы справа направо	
11				1	Топсы справа направо	
12				1	Топсы слева налево	

13				1	Топсы слева налево	
14				1	Топсы слева налево	
15				1	Топсы слева налево	
16				1	Топсы слева налево	
17				1	Топсы слева налево	
18				1	Топсы слева налево	
19				1	Топсы слева налево	
20				1	Топсы слева налево	
21				1	Топсы слева налево	
22				1	Атакующие удары справа налево	
23				1	Атакующие удары справа налево	
24				1	Атакующие удары справа налево	
25				1	Атакующие удары справа налево	
26				1	Атакующие удары справа налево	
27				1	Атакующие удары справа налево	
28				1	Атакующие удары справа налево	

29				1	Атакующие удары справа налево	
30				1	Атакующие удары справа налево	
31				1	Атакующие удары справа налево	
32				1	Атакующие удары справа налево	
33				1	Атакующие удары справа налево	
34				1	Атакующие удары справа налево	
35				1	Атакующие удары справа налево	
36				1	Атакующие удары справа налево	
37				1	Атакующие удары слева направо	
38				1	Атакующие удары слева направо	
39				1	Атакующие удары слева направо	
40				1	Атакующие удары слева направо	
41				1	Атакующие удары слева направо	
42				1	Атакующие удары слева направо	
43				1	Атакующие удары слева направо	
44				1	Атакующие удары слева направо	

45				1	Атакующие удары слева направо	
46				1	Атакующие удары слева направо	
48				1	Подрезки справа и слева	
49				1	Подрезки справа и слева	
50				1	Подрезки справа и слева	
51				1	Подрезки справа и слева	
52				1	Подрезки справа и слева	
53				1	Подрезки справа и слева	
54				1	Подрезки справа и слева	
55				1	Подрезки справа и слева	
56				1	Подрезки справа и слева	
57				1	Подрезки справа и слева	
58				1	Подрезки справа и слева	
59				1	Подрезки справа и слева	
60				1	Подрезки справа и слева	
61				1	Отработка техники подач	
62				1	Отработка техники подач	

63				1	Отработка техники подач	
64				1	Отработка техники подач	
65				1	Отработка техники подач	
66				1	Отработка техники подач	
67				1	Отработка техники подач	
68				1	Отработка техники подач	
69				1	Отработка техники подач	
70				1	Отработка техники подач	
71				1	Игра в разных направлениях	
72				1	Игра в разных направлениях	
73				1	Игра в разных направлениях	
74				1	Игра в разных направлениях	
75				1	Игра в разных направлениях	
76				1	Игра в разных направлениях	
77				1	Игра в разных направлениях	
78				1	Игра в разных направлениях	
79				1	Игра в разных направлениях	

80				1	Игра в разных направлениях	
81				1	Основы тактики игры	
82				1	Основы тактики игры	
83				1	Игра с коротким и длинным мячом	
84				1	Игра с коротким и длинным мячом	
85				1	Игра с коротким и длинным мячом	
86				1	Игра с коротким и длинным мячом	
87				1	Игра с коротким и длинным мячом	
88				1	Игра с коротким и длинным мячом	
89				1	Игра с коротким и длинным мячом	
90				1	Игра с коротким и длинным мячом	
91				1	Игра с коротким и длинным мячом	
92				1	Игра с коротким и длинным мячом	
93				1	Игра с коротким и длинным мячом	
94				1	Игра с коротким и длинным мячом	
95				1	Игра с коротким и длинным мячом	
96				1	Отработка ударов срезкой	

97				1	Отработка ударов срезкой	
98				1	Отработка ударов срезкой	
99				1	Отработка ударов срезкой	
10 0				1	Отработка ударов срезкой	
10 1				1	Отработка ударов срезкой	
10 2				1	Отработка ударов срезкой	
10 3				1	Отработка ударов срезкой	
10 4				1	Отработка ударов срезкой	
10 5				1	Отработка ударов срезкой	
10 6				1	Отработка ударов срезкой	
10 7				1	Отработка ударов срезкой	
10 8				1	Отработка ударов срезкой	
10 9				1	Отработка ударов срезкой	
11 0				1	Основы тактики игры	
11 1				1	Основы тактики игры	

11 2				1	Основы тактики игры	
11 3				1	Основы тактики игры	
11 4				1	Основы тактики игры	
11 5				1	Основы тактики игры	
11 6				1	Изучение «двухходовок»	
11 7				1	Изучение «двухходовок»	
11 8				1	Изучение «двухходовок»	
11 9				1	Изучение «двухходовок»	
12 0				1	Изучение «двухходовок»	
12 1				1	Изучение «двухходовок»	
12 2				1	Изучение «двухходовок»	
12 3				1	Изучение «двухходовок»	
12 4				1	Изучение «двухходовок»	
12 5				1	Изучение «двухходовок»	
12 6				1	Отработка подачи под игру	

12 7				1	Отработка подачи под игру	
12 8				1	Отработка подачи под игру	
12 9				1	Отработка подачи под игру	
13 0				1	Отработка подачи под игру	
13 1				1	Отработка подачи под игру	
13 2				1	Отработка подачи под игру	
13 3				1	Отработка подачи под игру	
13 4				1	Отработка подачи под игру	
13 5				1	Отработка подачи под игру	
13 6				1	Выполнение заданий при игре на счет	
13 7				1	Выполнение заданий при игре на счет	
13 8				1	Выполнение заданий при игре на счет	
13 9				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 0				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 1				1	Выполнение заданий при игре на счет	

14 2				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 3				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 4				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 5				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 6				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 7				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 8				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 9				1	Выполнение заданий при игре на счет	
15 0				1	Выполнение заданий при игре на счет	
15 1				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 2				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 3				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 4				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 5				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 6				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	

15 7				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 8				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 9				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 0				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 1				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 2				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 3				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 4				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 5				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 6				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 7				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 8				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 9				1	Тактика игры при отставании в счете	
17 0				1	Пионербол в зале	
17 1				1	Пионербол в зале	

17 2				1	Пионербол в зале	
17 3				1	Пионербол в зале	
17 4				1	Пионербол в зале	
17 5				1	Пионербол в зале	
17 6				1	Пионербол в зале	
17 7				1	Пионербол в зале	
17 8				1	Пионербол в зале	
17 9				1	Пионербол в зале	
18 0				1	Баскетбол в зале	
18 1				1	Баскетбол в зале	
18 2				1	Баскетбол в зале	
18 3				1	Баскетбол в зале	
18 4				1	Баскетбол в зале	
18 5				1	Баскетбол в зале	
18 6				1	Баскетбол в зале	

18 7			1	Баскетбол в зале	
18 8			1	Баскетбол в зале	
18 9			1	Баскетбол в зале	
19 0			1	Подвижные игры на улице	
19 1			1	Подвижные игры на улице	
19 2			1	Подвижные игры на улице	
19 3			1	Подвижные игры на улице	
19 4			1	Подвижные игры на улице	
19 5			1	Подвижные игры на улице	
19 6			1	Подвижные игры на улице	
19 7			1	Подвижные игры на улице	
19 7			1	Подвижные игры на улице	
19 8			1	Подвижные игры на улице	
19 9			1	Подвижные игры на улице	
20 0			1	Подвижные игры на улице	

20 1				1	Подвижные игры на улице	
20 2				1	Подвижные игры на улице	
20 3				1	Подвижные игры в зале	
20 4				1	Подвижные игры в зале	
20 5				1	Подвижные игры в зале	
20 6				1	Подвижные игры в зале	

**Календарно-тематическое планирование третьего года обучения
на 20__/20__ учебный год**

Таблица 3–Календарно-тематический план для 3-го года обучения

№ п/ п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема	Форма контроля
1				1	Введение. Инструктаж	Беседа
2				1	Топсы справа направо	
3				1	Топсы справа направо	
4				1	Топсы справа направо	
5				1	Топсы справа направо	
6				1	Топсы справа направо	

7				1	Топсы справа направо	
8				1	Топсы справа направо	
9				1	Топсы справа направо	
10				1	Топсы справа направо	
11				1	Топсы справа направо	
12				1	Топсы слева налево	
13				1	Топсы слева налево	
14				1	Топсы слева налево	
15				1	Топсы слева налево	
16				1	Топсы слева налево	
17				1	Топсы слева налево	
18				1	Топсы слева налево	
19				1	Топсы слева налево	
20				1	Топсы слева налево	
21				1	Топсы слева налево	
22				1	Атакующие удары справа налево	

23				1	Атакующие удары справа налево	
24				1	Атакующие удары справа налево	
25				1	Атакующие удары справа налево	
26				1	Атакующие удары справа налево	
27				1	Атакующие удары справа налево	
28				1	Атакующие удары справа налево	
29				1	Атакующие удары справа налево	
30				1	Атакующие удары справа налево	
31				1	Атакующие удары справа налево	
32				1	Атакующие удары справа налево	
33				1	Атакующие удары справа налево	
34				1	Атакующие удары справа налево	
35				1	Атакующие удары справа налево	
36				1	Атакующие удары справа налево	
37				1	Атакующие удары слева направо	
38				1	Атакующие удары слева направо	

39				1	Атакующие удары слева направо	
40				1	Атакующие удары слева направо	
41				1	Атакующие удары слева направо	
42				1	Атакующие удары слева направо	
43				1	Атакующие удары слева направо	
44				1	Атакующие удары слева направо	
45				1	Атакующие удары слева направо	
46				1	Атакующие удары слева направо	
48				1	Подрезки справа и слева	
49				1	Подрезки справа и слева	
50				1	Подрезки справа и слева	
51				1	Подрезки справа и слева	
52				1	Подрезки справа и слева	
53				1	Подрезки справа и слева	
54				1	Подрезки справа и слева	
55				1	Подрезки справа и слева	
56				1	Подрезки справа и слева	

57				1	Подрезки справа и слева	
58				1	Подрезки справа и слева	
59				1	Подрезки справа и слева	
60				1	Подрезки справа и слева	
61				1	Отработка техники подач	
62				1	Отработка техники подач	
63				1	Отработка техники подач	
64				1	Отработка техники подач	
65				1	Отработка техники подач	
66				1	Отработка техники подач	
67				1	Отработка техники подач	
68				1	Отработка техники подач	
69				1	Отработка техники подач	
70				1	Отработка техники подач	
71				1	Игра в разных направлениях	
72				1	Игра в разных направлениях	
73				1	Игра в разных направлениях	

74				1	Игра в разных направлениях	
75				1	Игра в разных направлениях	
76				1	Игра в разных направлениях	
77				1	Игра в разных направлениях	
78				1	Игра в разных направлениях	
79				1	Игра в разных направлениях	
80				1	Игра в разных направлениях	
81				1	Основы тактики игры	
82				1	Основы тактики игры	
83				1	Игра с коротким и длинным мячом	
84				1	Игра с коротким и длинным мячом	
85				1	Игра с коротким и длинным мячом	
86				1	Игра с коротким и длинным мячом	
87				1	Игра с коротким и длинным мячом	
88				1	Игра с коротким и длинным мячом	
89				1	Игра с коротким и длинным мячом	
90				1	Игра с коротким и длинным мячом	

91				1	Игра с коротким и длинным мячом	
92				1	Игра с коротким и длинным мячом	
93				1	Игра с коротким и длинным мячом	
94				1	Игра с коротким и длинным мячом	
95				1	Игра с коротким и длинным мячом	
96				1	Отработка ударов срезкой	
97				1	Отработка ударов срезкой	
98				1	Отработка ударов срезкой	
99				1	Отработка ударов срезкой	
10 0				1	Отработка ударов срезкой	
10 1				1	Отработка ударов срезкой	
10 2				1	Отработка ударов срезкой	
10 3				1	Отработка ударов срезкой	
10 4				1	Отработка ударов срезкой	
10 5				1	Отработка ударов срезкой	
10 6				1	Отработка ударов срезкой	

10 7				1	Отработка ударов срезкой	
10 8				1	Отработка ударов срезкой	
10 9				1	Отработка ударов срезкой	
11 0				1	Основы тактики игры	
11 1				1	Основы тактики игры	
11 2				1	Основы тактики игры	
11 3				1	Основы тактики игры	
11 4				1	Основы тактики игры	
11 5				1	Основы тактики игры	
11 6				1	Изучение «двухходовок»	
11 7				1	Изучение «двухходовок»	
11 8				1	Изучение «двухходовок»	
11 9				1	Изучение «двухходовок»	
12 0				1	Изучение «двухходовок»	
12 1				1	Изучение «двухходовок»	

12 2			1	Изучение «двухходовок»	
12 3			1	Изучение «двухходовок»	
12 4			1	Изучение «двухходовок»	
12 5			1	Изучение «двухходовок»	
12 6			1	Отработка подачи под игру	
12 7			1	Отработка подачи под игру	
12 8			1	Отработка подачи под игру	
12 9			1	Отработка подачи под игру	
13 0			1	Отработка подачи под игру	
13 1			1	Отработка подачи под игру	
13 2			1	Отработка подачи под игру	
13 3			1	Отработка подачи под игру	
13 4			1	Отработка подачи под игру	
13 5			1	Отработка подачи под игру	
13 6			1	Выполнение заданий при игре на счет	

13 7				1	Выполнение заданий при игре на счет	
13 8				1	Выполнение заданий при игре на счет	
13 9				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 0				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 1				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 2				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 3				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 4				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 5				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 6				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 7				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 8				1	Выполнение заданий при игре на счет	
14 9				1	Выполнение заданий при игре на счет	
15 0				1	Выполнение заданий при игре на счет	
15 1				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	

15 2				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 3				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 4				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 5				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 6				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 7				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 8				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
15 9				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 0				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 1				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 2				1	Изучение разнообразия игровых ситуаций	
16 3				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 4				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 5				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 6				1	Тактика игры при отставании в счете	

16 7				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 8				1	Тактика игры при отставании в счете	
16 9				1	Тактика игры при отставании в счете	
17 0				1	Пионербол в зале	
17 1				1	Пионербол в зале	
17 2				1	Пионербол в зале	
17 3				1	Пионербол в зале	
17 4				1	Пионербол в зале	
17 5				1	Пионербол в зале	
17 6				1	Пионербол в зале	
17 7				1	Пионербол в зале	
17 8				1	Пионербол в зале	
17 9				1	Пионербол в зале	
18 0				1	Баскетбол в зале	
18 1				1	Баскетбол в зале	

18 2				1	Баскетбол в зале	
18 3				1	Баскетбол в зале	
18 4				1	Баскетбол в зале	
18 5				1	Баскетбол в зале	
18 6				1	Баскетбол в зале	
18 7				1	Баскетбол в зале	
18 8				1	Баскетбол в зале	
18 9				1	Баскетбол в зале	
19 0				1	Подвижные игры на улице	
19 1				1	Подвижные игры на улице	
19 2				1	Подвижные игры на улице	
19 3				1	Подвижные игры на улице	
19 4				1	Подвижные игры на улице	
19 5				1	Подвижные игры на улице	
19 6				1	Подвижные игры на улице	

19 7				1	Подвижные игры на улице	
19 7				1	Подвижные игры на улице	
19 8					Подвижные игры на улице	
19 9					Подвижные игры на улице	
20 0					Подвижные игры на улице	
20 1					Подвижные игры на улице	
20 2					Подвижные игры на улице	
20 3					Подвижные игры в зале	
20 4					Подвижные игры в зале	
20 5					Подвижные игры в зале	
20 6					Подвижные игры в зале	

8.3 Карточка ДО(О)П для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

наименование	содержание
название ДО(О)П	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
краткое название ДО(О)П	Программа «Настольный теннис»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа направлена на привлечение школьников к игре в настольный теннис, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Гигиена здоровья Общая физическая подготовка групповая Специальная физическая подготовка Техника игры. Техника игры у стола. Тактика игры. Тактические схемы. Одиночные игры. Подвижные игры. Частота сердечных сокращений. Комплекс упражнений для девушек. Упражнения на основные группы мышц. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Контрольные упражнения для определения развития физических качеств.
ключевые слова для поиска программы	Спорт, офп
цель и задачи	Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
результат	Ученики улучшат большинство из показателей физических качеств: координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повысят уровень противостояния организма любым ситуациям.

материальная база	Спортивный зал, стол для настольного тенниса, мячи и ракетки для настольного тенниса.
требования к состоянию здоровья	Без абсолютных противопоказаний
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	7-15
число учащихся в группе	8-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	3 года
общее количество и количество часов в неделю	234 часа в год, 6 часов в неделю

8.4. Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в сентябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем туловища (пресс);
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);
- 5) Челночный бег

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:

5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов: | балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и

стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов — 40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта, ФИО обучающегося _____

Форма контроля	Результаты	1 год	2 год	3 год
Отжимания в упоре лежа	сентябрь			
	декабрь			
	май			
Подъем туловища (пресс)	сентябрь			
	декабрь			
	май			
Прыжок в длину с места	сентябрь			
	декабрь			
	май			
Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь			
	декабрь			
	май			
Челночный бег	сентябрь			
	декабрь			
	май			

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования 1год/2 год/3год
Контрольное занятие	ОФП		
	Отжимания в упоре лежа	Низкий М	5/7/10
		Д	3/5/7
		Средний М	7/10/12
	Подъем туловища (пресс) 30сек	Д	5/7/10
		Высокий М	9/12/15
		Д	7/10/12
	Прыжок в длину с места	Низкий М	10/12/15
		Д	7/10/12
		Средний М	13/16/20
		Д	10/12/15
		Высокий М	22/25/30
Д		15/17/20	
	Низкий М	160/170/180	
	Д	120/130/140	
	Средний М	170/180/190	
	Д	140/150/160	
	Высокий М	180/190/200	
	Д	150/160/170	

	Прыжки со скакалкой (60 сек)	Низкий М	55/60/65
		Д	70/75/80
		Средний М	65/70/75
	Челночный бег 3*10 м	Д	80/85/90
		Высокий М	75/80/85
		Д	90/95/100
		Низкий М	17/15/13
		Д	15/17/20
		Средний М	15/13/11
		Д	17/15/13
		Высокий М	11/9/7
		Д	15/13/11

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	ФИО, обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесение своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		Развиты навыки и планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет взаимодействовать со сверстником и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно-значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстником и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1.												
2.												

+1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

-1 – не владеет

Методические материалы

8.5. Игры, подводящие к игре в настольный теннис

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя. У каждого ракетка с мячом. По сигналу преподавателя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Методические приёмы. Преподаватель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Учитель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Балансирование с мячом

Цель игры. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические советы. Учитель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяча на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Мяч от стены на ракетку

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену.

Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Учитель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях.

Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

От стены пола на ракетку

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

Упражнения для быстрого освоения игры в настольный теннис

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
 2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
 3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.
 4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
 5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
 6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.
 7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.
- При выполнении этих упражнений принимайте во внимание, следующее:
- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
 - старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
 - отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.