

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 18.03.2024 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 18.03.2024 № 76

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 8 до 17 лет

Срок реализации: 3 года – 432 часа,

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 144 часа

Форма обучения очная

Разработчик: педагог дополнительного

образования Кушнарёв Владимир Васильевич

г. Зерноград
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты	16
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Методическое обеспечение	18
2.4. Формы аттестации	19
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	19
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
Приложение 1	24
Приложение 2	25
Приложение 3	27
Приложение 4	30
Приложение 5	34

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).

2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».

5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».

6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «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».

10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. На основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г., авторы Г.В. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время не уменьшается интерес к настольному теннису среди детей, подростков и молодежи. Многие из них посещают клубы по месту жительства, где в основном проводят свой досуг, играя, в том числе и в настольный теннис. Игра в настольный теннис способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. Игра в настольный теннис учит выигрывать, напрягая всю силу воли. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей.

Отличительные особенности программы. Практика показывает, что в социуме (школа, двор, секция) недостаточно уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитию координации, укреплению зрения, скорости реакции.

Программа выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, развивает реакцию, а глаза, переключая взгляд с близкого на далекий предмет, улучшают и сохраняют зрение. Особенность данной программы является раскрытие учебно-методической и технико-тактической части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры.

Программа предусматривает спортивно-оздоровительную подготовку игрока по настольному теннису.

Педагогическая целесообразность программы Программа «Настольный теннис» дает возможность детям, посещающим секцию по месту жительства приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности. Педагогическая целесообразность программы обусловлена также

тем, что предлагает выбор здорового образа жизни, развитие индивидуальных личностных качеств. Серьезное внимание уделяется проблеме побед или поражений. Победив, нужно уметь подытожить опыт, не скрывать существующих проблем и недостатков, не пренебрегать тактикой. Потерпев поражение, внимательно проанализировать положительные факторы и достоинства, бороться дальше, чтоб поражение превратилось в победу. Настоящий игрок должен воспринимать выигрыш без какого-либо злорадства и не падать духом в трудные моменты.

Адресат программы. Принимаются обучающиеся без предварительного отбора в возрасте 8-17 лет, имеющие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий. Занятия проводятся по группам 15-20 человек.

Психологические особенности детей разного возраста педагог учитывает при построении учебно-тренировочного процесса.

Психологические особенности детей младшего школьного возраста:

1. Импульсивность. Дети склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств.
2. Общая недостаточность воли. Младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

В среднем школьном возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия спортивной деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу.

В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом в 10 мин. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Объем и срок освоения программы – 3 года – 432 часа (1 год- 144, 2 год – 144, 3 год – 144 ч)

Особенности организации образовательного процесса:

- Образовательный процесс в дополнительном образовании часто организуется в удобное для детей время, что позволяет им успешно учиться параллельно с основными занятиями или работой.
- Индивидуальный подход к каждому ученику.
- Развитие не только учебных навыков, но и личностных качеств.

– Применяются современные методики обучения, такие как игровые технологии, проектная деятельность, работа в малых группах и др., что делает учебный процесс более интересным и эффективным.

Уровень реализации программы – базовый.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса: групповые.

При проведении занятий необходимо использовать психологические и социологические методы и приемы:

- создание и решение различных ситуаций;
- деловая игра.

Виды (формы) занятий:

- лекция;
- семинар;
- рассказ;
- практические занятия;
- учебные игры;
- интегрированные занятия;
- соревнования;

Перечень форм подведения итогов.

- Тестовые, контрольные (теоретические и практические) задания обучающимся;
- Контрольно-диагностические срезы по усвоению программы обучения в 1-ом полугодии и в конце года с определением правильности и целесообразности обучения обучающихся.
- Создание затруднительных, проблемных ситуаций для обучающихся;
- Участие в соревнованиях, проведение открытых занятий, зачёты;
- Фиксирование и обобщение практических достижений обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – воспитание физически здоровой личности, умеющей думать, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи:

воспитательные (личностные)

- сформировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- развивать социальную активность обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

развивающие (метапредметные)

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- развивать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
- уметь выделять главное, анализировать происходящее и вносить

коррективы в свои действия и постоянно контролировать себя.

образовательные (предметные)

- сформировать двигательные умения и навыки;
- овладеть элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план «Настольный теннис», 1 год обучения

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	3		3	Тестирование
2.	Состояние и развитие н/тенниса в России.	3		3	Тестирование
3.	Воспитание волевых качеств спортсменов.	1	4	5	Тестирование
4.	Профилактика травм..	1	4	5	Тестирование
5.	Специальные термины	1	3	4	Тестирование
6.	Основы тактики игры.	1	7	8	Соревнование
7.	Основы техники игры.	1	7	8	Соревнование
8.	Правила игры в н/теннис.	1	3	4	Тестирование
9.	Упражнения на быстроту и ловкость.	1	5	6	Соревнование
10.	Упражнения на гибкость.	1	5	6	Соревнование
11.	Силовые упражнения.	1	9	10	Соревнование
12.	Упражнения на выносливость.	1	7	8	Соревнование
13.	Упражнения с ракеткой и мячиком.	1	7	8	Соревнование
14.	Техника подачи толчком.	1	9	10	Соревнование
15.	Игра толчком справа и слева.	1	7	8	Соревнование
16.	Атакующие удары по диагонали	1	6	7	Соревнование
17.	Атакующие удары по линии.	1	4	5	Соревнование
18.	Игра в защите.	1	4	5	Соревнование
19.	Тактические схемы.	1	4	5	Соревнование

20.	Игра с тренером.	1	3	4	Соревнование
21.	Выполнение подач разными ударами.	1	2	3	Соревнование
22.	Игра в разных направлениях.	1	3	4	Соревнование
23.	Групповые игры.	1	3	4	Соревнование
24.	Отработка ударов накатом.	0,5	0,5	1	Соревнование
25.	Отработка ударов срезкой.	0,5	0,5	1	Соревнование
26.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1	4	5	Соревнование
27.	Сдача нормативов.	1	3	4	Зачёт
Итого:		30	114	144	

Содержание программы 1 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение энергетического запаса организма. Повышение способности к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режима дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на свежем воздухе, солнечные ванны.

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

Практические занятия. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка слева и справа, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной и трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

Методика обучения. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия

с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивость и трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Правила игры в соревнованиях и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. СФП- целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Контроль подготовленности занимающихся. Контроль осуществляется в соответствии с нормами, проводимыми в пояснительной записке.

Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования должны быть не выше районных при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

Таблица 2

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	2		2	Тестирование
2.	Состояние и развитие н/тенниса в России.	4		4	Тестирование
3.	Воспитание волевых качеств спортсмена.	1	3	4	Тестирование
4.	Профилактика травм.	1	3	4	Тестирование
5.	Специальные термины.	1	3	4	Тестирование
6.	Основы тактики игры.	1	7	8	Соревнование
7.	Основы техники игры.	1	7	8	Соревнование
8.	Правила игры в н/теннис.	1	2	3	Тестирование

9.	Упражнения на быстроту и ловкость .	1	5	6	Соревнование
10.	Упражнения на гибкость.	1	5	6	Соревнование
11.	Силовые упражнения.	1	6	7	Соревнование
12.	Упражнения на выносливость.	1	6	7	Соревнование
13.	Упражнения с ракеткой и шариком.	1	7	8	Соревнование
14.	Техника подачи толчком.	1	6	7	Соревнование
15.	Игра толчком справа и слева.	1	6	7	Соревнование
16.	Атакующие удары по диагонали.	1	5	6	Соревнование
17.	Атакующие удары по линии.	1	5	6	Соревнование
18.	Игра в защите.	1	4	5	Соревнование
19.	Тактические схемы.	1	2	3	Соревнование
20.	Игра с тренером.	1	3	4	Соревнование
21.	Выполнение подач разными ударами.	1	3	4	Соревнование
22.	Игра в разных направлениях.	1	4	5	Соревнование
23.	Игра на счет разученными ударами.	1	4	5	Соревнование
24.	Игра с коротких и длинным мячей.	1	3	4	Соревнование
25.	Групповые игры.	1	2	3	Соревнование
26.	Отработка ударов накатом.	1	2	3	Соревнование
27.	Отработка ударов срезкой.	1	2	3	Соревнование
28.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1	3	4	Соревнование
29.	Сдача нормативов.	1	3	4	Зачёт
Всего часов:		33	111	144	

Содержание программы 2 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть общей социалистической культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к защите Родины. Значение разносторонней физической подготовке для достижения высоких спортивных результатов.

Достижения спортсменов на международных соревнованиях, борьба за звание мирового первенства по настольному теннису. Значение выступления спортсменов на международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами.

Краткий обзор настольного тенниса в России и за рубежом.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них Российских спортсменов. Особенности современной игры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Совершенствование физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

Гигиена спортсмена, предупреждение травм, самоконтроль. Режим дня, режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по подвесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирование теннисным мячом одной рукой и двумя руками. Игра с партнерами на столе двумя мячами. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафета с элементами настольного тенниса.

Основы тактики и техники игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращения мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против различных теннисистов разных стилей игры характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах; умение применять разнообразные технические приемы; передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, ударом справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой мяча вниз».

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками» слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, тоже против не сильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, тоже против не сильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против не сильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями рук.

Упражнения для мышц ног. Прямой и согнутой ногой, приседание на двух и одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении; комбинация вольных упражнений 8-16 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставным шагом; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе; бег, перепрыгивание через скакалку. Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками переворачивание, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палки. Теннисный мяч. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча, на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине, из положения, стоя с опусканием назад, вставание с «моста».

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 15-20м, пробегание дистанции до 500 м; прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения – прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой и утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» - один против двух, один против пяти; контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Основы методики обучения и тренировки теннисистов. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс, его задачи и содержание. Взаимосвязь всестороннего физического развития, технической и тактической подготовки с воспитанием морально-волевых качеств юных спортсменов. Планирование учебно – тренировочных занятий. Последовательность обучения. Взаимосвязь изучения техники и тактики игры с воспитанием необходимых физических и волевых качеств. Периодизация тренировочного процесса. Задачи и средства каждого периода. Значение регулярной круглогодичной тренировки для достижения высоких спортивных результатов. Урок – основная форма

организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Общее понятие о построении урока и его содержании, особенности групповых и индивидуальных уроков. Разминка перед соревнованием и ее содержание.

Практическое занятие. Проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно и несколько занятий.

Правила соревнований, их организация. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности отдельных судей. Определение результатов и оформление протокола соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований, ведение документации.

Таблица 3

**Учебно-тематический план
3 года обучения.**

№ п/п	Разделы. Темы занятий.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Атакующие удары справа разной силы и направления	1	7	8	Соревнование
2.	Атакующие удары слева разной силы и направления	1	7	8	Соревнование
3.	Удары подставкой	1	8	9	Соревнование
4.	Удары срезкой справа	1	4	5	Соревнование
5.	Удары срезкой слева	1	4	5	Соревнование
6.	Удары накатом справа	1	7	8	Соревнование
7.	Удары накатом слева	1	7	8	Соревнование
8.	Чередование ударов различных стилей	1	4	5	Соревнование
9.	Упражнение на быстроту и ловкость	1	7	8	Соревнование
10.	Упражнения на гибкость	1	4	5	Зачёт
11.	Силовые упражнения	1	7	8	Зачёт
12.	Упражнения на выносливость	1	4	5	Соревнование
13.	Специальные физические упражнения	1	4	5	Зачёт
14.	Передвижение	1	1	2	Соревнование
15.	Комбинации	1	4	5	Соревнование

16.	Подача различными ударами	1	7	8	Соревнование
17.	Прием подачи	1	7	8	Соревнование
18.	Игра топ-спином	1	6	7	Соревнование
19.	Упражнения в парной игре	1	4	5	Соревнование
20.	Отработка игры в защите	1	5	6	Соревнование
21.	Переход от защиты к атаке	1	8	9	Соревнование
22.	Игра с тренером	1	6	7	Соревнование
Итого часов:		22	122	144	

Содержание программы 3 года обучения.

Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека, общества.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря; техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно – двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Общая и специальная физическая подготовка. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе.

Практические занятия. Упражнения для развития скоростно - силовых и скоростных качеств, а так же выносливости.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов.

Практические занятия. Поддачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка», «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок». Справа против «подставок», «подрезок».

Игры (на счет – двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же справа. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование

тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному, от основного к второстепенному. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требование к организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам.

Практика инструктора – общественника. Организация мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение основам техники игры, проведение занятий, соревнований.

Практические занятия. Проведение занятий, соревнований, составление плана одного или нескольких занятий.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- сформирован интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- развита социальная активность обучающихся: воспитано чувство самостоятельности, ответственности;

Метапредметные:

- развиты физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- развита сила воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
- умеют выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия и постоянно контролировать себя.

Предметные:

- сформированы двигательные умения и навыки;
- владеют элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- обучены технике и тактике настольного тенниса.

По окончании обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы настольного тенниса;
2. Иметь представление о технических приемах настольного тенниса;
3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки настольного тенниса;
7. Освоить технику игры настольного тенниса;
8. Освоить тактику игры настольного тенниса ;
9. Уметь играть по правилам;
10. Получить навыки судейства;
11. Уметь управлять своими эмоциям.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума учебного предмета (настольного тенниса) обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

-Дыхательная система и её функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим? Его значение.

-Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями.

-Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

-Личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение.

-Хорошее состояние, самочувствие. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

-Сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы можно предлагать всей группе.

-Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических возможностей, коррекции осанки и телосложения.

-Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график представлен в Приложении 5

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 4

<i>N n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	6
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	30
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Стенка гимнастическая	штук	3
6	Скамейка гимнастическая	штук	3

Кадровое обеспечение

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре в теннис.

2.3. Методическое обеспечение

Успешному целенаправленному усвоению учебной программы способствуют:

- методические пособия и руководства;
- методические рекомендации по организации и проведению занятий;
- планы проведения занятий с указанием методического и материального обеспечения;
- положения и учебные пособия.

Методические рекомендации.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго года обучения.

- 1.Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- 2.Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- 4.Атакующие удары справа направо.
- 5.Атакующие удары слева налево.
- 6.Атакующие удары справа налево.

7. Атакующие удары слева на право.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего года обучения.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача срезками.
7. Игра боковыми вращениями.

2.4. Формы аттестации

- соревнования;
- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

- Ожидаемый результат по общефизической подготовке (Приложение 1).
- Ожидаемый результат по специальной физической подготовке (Приложение 2).
- Ожидаемый результат по технической подготовке. (Приложение 3)
- Стартовая, промежуточная и итоговые диагностики (Приложение 4).

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

Задачи воспитательного процесса

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;

- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитания

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: мероприятия, дела, игры.

Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Методы воспитательного взаимодействия: разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
Модуль «Воспитание в детском объединении»					
1.	День пожилого человека	Формирование у детей правильного отношения к пожилым людям	беседа	ноябрь	Кушнарёв В.В.
2.	«День Победы»	Формирование патриотизма, готовности защищать свою страну	Акция	май	Кушнарёв В.В.
Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»					
1	Районные соревнования по настольному теннису среди школ.	Введение детей в увлекательный мир спорта, развитию интереса к теннису, формировании физических навыков и координации движений.	Беседа, соревнования	октябрь	Кушнарёв В.В.
	«Готов к труду и обороне»	Приобщение подрастающее поколение к спорту	Соревнования	декабрь	Кушнарёв В.В.
2.	«23 февраля»	Воспитание мужских качеств, умение постоять за слабых.	Беседа	февраль	Кушнарёв В.В.
Модуль «Взаимодействие с родителями»					
1.	Родительское собрание на тему: «Начало	Вовлечение родителей в деятельность	Собрание, беседа	Сентябрь	Кушнарёв В.В.

	учебного года»	объединения.			
2.	Родительское собрание на тему: «Итоги года»	Подведение итогов спортивной деятельности детей	Собрание, беседа	Май	Кушнарёв В.В.
Модуль «Профессиональное самоопределение»					
1.	Народные традиции «Донских казаков» народный фольклор.	Нравственное воспитание подрастающего поколения	беседа	сентябрь	Кушнарёв В.В.
Модуль «Профилактика»					
1.	О вреде наркотиков	Пропагандирование здорового образа жизни	акция	апрель	Кушнарёв В.В.
2.	Правила безопасности на дороге	Формирование правильного поведения на дороге, соблюдение правил безопасности	беседа	ноябрь	Кушнарёв В.В.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: Фис, 1982
2. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
3. Байгулов Ю. П.. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФиС, 1979
4. Байгулов Ю. П.. Романин А.М. Основы настольного тенниса. М., 1980.
5. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М.,1974 г.
6. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
7. Матыцин О.В., Настольный теннис. «Неизвестное об известном»
8. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с., 2000

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Ожидаемый результат по общефизической подготовке Юноши

Таблица 6

№ п/п	Вид упражнения	Возраст			
		8-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,5-27	26,7-21	20,8 - 16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34,-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

Девушки

Таблица 7

№ п/п	Вид упражнения	Возраст			
		8-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-136	137-155	156-180
8.	Бег 60 м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Ожидаемый результат по специальной физической подготовке.

Таблица 8

№ п/ п	Наименование	1-2 год обучения		3 год обучения	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)				
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,2- 5,5	5,1 -5,4	5,2- 5,4	5,0- 5,2
3.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)			9,8- 10,0	9,7- 9,9
4.	Прыжки в длину с места (см.)	156- 165	175- 180	165- 170	180- 185
5.	Прыжки в длину влево (см.)				
6.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1 мин 30 сек	15-18	18-20	18-20	20-25
7.	Интервальный бег 5р * 20 м				
8.	Прыжок «кенгуру» (количество раз)	5-8	10-12	7-10	12-14
9.	Имитация перемещения боком - 3 мин в 3-х метровой зоне (кол-во раз)	90-95	105-110	110-115	120-125
10.	Имитация перемещений вперед назад -	30-35	40-45	50-55	50-55

	1 мин в 3-х метровой зоне (кол-во раз)				
11.	Имитация ударов «накат» слева – 1 мин (кол-во раз)	60-65	65-70	65-70	75-80
12.	Имитация ударов «накат» справа – 1 мин (кол-во раз)	55-60	65-70	65-70	65-70

Ожидаемый результат по технической подготовке.

Таблица 9

№ п/ п	Наименование	1-2 год обучения		3 год обучения	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1.	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола 1-я серия	20	30	35	50
2.	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола 1-я серия	20	30	35	50
3.	Игра ударами «одкидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30 сек.	30 сек.	2 мин.	2 мин.
4.	Подача справа с верхним вращением мяча (из 10 подач)	8	8	9	9
5.	Подача слева с верхним вращением мяча (из 10 подач)	8	8	9	9
6.	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1-я серия			15	15
7.	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (из 10 подач)			9	9
8.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два угла – 1-я серия				
9.	Подача справа (слева) с				

	подбросом мяча (из 10 подач)				
10 .	Подача справа (слева) с обманным движением руки и ракеткой (из 10 подач)				
11 .	Выполнить нормативы: 2 или 1 юношеского разряда 3 разряд 2 или 1 разряд			+	+

Стартовая (промежуточная, итоговая) диагностика обучающихся
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
в 202_–202_ учебном году.

(наименование образовательного объединения, год обучения, Ф.И.О. педагога)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Предметы, дисциплины									
		Критерии			Критерии			Критерии			Средний показатель
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
17											
18											
19											
20											
21											

Высокий уровень -
Средний уровень -
Низкий уровень -

Календарный учебный график
1 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Т.Б. на занятиях. Физическая культура и спорт в России.	2		Беседа.	Спортзал	Наблюдение Текущий контроль
2.		Состояние и развитие н/тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Беседа.	Спортзал	
3.		Профилактика травм.	2		Беседа.	Спортзал	
4.		Специальные термины.	2		Беседа.	Спортзал	
5.		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
6.		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
7.		Основы техники игры. Правила игры в н/теннис.	2		Игровая подготовка. Беседа.	Спортзал	
8.		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
9.		Упражнения на гибкость.	2		Гимнастическая подготовка.	Спортзал	
10.		Силовые упражнения.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
11.		Силовые упражнения.	2		Беседа.	Спортзал	
12.		Упражнения на выносливость.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
13.		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
14.		Техника подачи толчком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	

15.		Игра толчком справа и слева.	2		Игровая подготовка	Спортзал	Текущий контроль, Зачёт	
16.		Атакующие удары по диагонали.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
17.		Атакующие удары по линии. Игра в защите.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
18.		Игра в разных направлениях.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
19.		Отработка ударов срезкой.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
20.		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
21.		Физическая культура и спорт в России.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
22.		Состояние и развитие н/тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Беседа.	Спортзал		
23.		Профилактика травм.	2		Беседа.	Спортзал		
24.		Специальные термины.	2		Беседа.	Спортзал		
25.		Основы тактики игры.	2		Беседа.	Спортзал		
26.		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
27.		Основы техники игры. Правила игры в н/теннис.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
28.		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка. Беседа.	Спортзал		
29.		Упражнения на гибкость.	2		Игровая подготовка	Спортзал		
30.		Силовые упражнения.	2		Гимнастическая подготовка	Спортзал		Игровая подготовка. Зачёт
31.		Силовые упражнения.	2		Силовая подготовка	Спортзал		
32.		Упражнения на выносливость.	2		Силовая подготовка	Спортзал		

33.		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
34.		Техника подачи толчком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
35.		Техника подачи толчком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
36.		Атакующие удары по диагонали .	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
37.		Атакующие удары по линии.Тактические схемы.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
38.		Игра с тренером.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
39.		Групповые игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
40.		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
41.		Физическая культура и спорт в России.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
42.		Состояние и развитие н/тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Беседа.	Спортзал	
43.		Профилактика травм.	2		Беседа.	Спортзал	
44.		Специальные термины	2		Беседа.	Спортзал	
45.		Основы тактики игры.	2		Беседа.	Спортзал	
46.		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
47.		Основы техники игры. Правила игры в н/теннис.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	Зачёт Сдача контроль ных норматив ов
48.		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
49.		Упражнения на гибкость.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
50.		Силовые упражнения.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
51.		Силовые упражнения.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
52.		Т.Б. на занятиях. Упражнения на	2		Практическое	Спортзал	

		выносливость.					
53.		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Комбинированное	Спортзал	
54.		Техника подачи толчком.	2		Практическое	Спортзал	
55.		Игра толчком справа и слева.	2		Практическое	Спортзал	
56.		Атакующие удары по диагонали.	2		Практическое	Спортзал	
57.		Атакующие удары по линии. Игра в защите.	2		Практическое	Спортзал	
58.		Выполнение подач разными ударами.	2		Практическое	Спортзал	
59.		Игра в разных направлениях.	2		Практическое	Спортзал	
60.		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2		Комбинированное	Спортзал	
61.		Физическая культура и спорт в России.	2		Практическое	Спортзал	
62.		Состояние и развитие тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Практическое	Спортзал	
63.		Профилактика травм.	2		Комбинированное	Спортзал	
64.		Специальные термины.	2		Практическое	Спортзал	
65.		Основы тактики игры.	2		Беседа Практическое	Спортзал	
66.		Основы тактики игры.	2		Практическое (силовая подготовка)	Спортзал	
67.		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Практическое	Спортзал	
68.		Техника подачи толчком.	2		Практическое	Спортзал	
69.		Игра толчком справа и слева.	2		Практическое	Спортзал	Соревнования Контрольные нормативы. Игра.
70.		Атакующие удары по линии. Тактические схемы.	2		Практическое	Спортзал	
71.		Игра с тренером. Групповые игры.	2		Практическое	Спортзал	
72.		Сдача нормативов.	2		Практическое	Спортзал	
ИТОГО:			144				

Календарный учебный график
2 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Время проведе ния занятия	Форма заяти я	Место проведен ия	Форма контроля
1		Т.Б. на занятиях. Физическая культура и спорт в России.	2		Беседа.	Спортзал	Наблюдение
2		Состояние и развитие н/тенниса в России. Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Беседа.	Спортзал	Текущий контроль
3		Профилактика травм.	2		Беседа.	Спортзал	
4		Специальные термины.	2		Беседа.	Спортзал	
5		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
6		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
7		Основы техники игры. Правила игры в н/теннис.	2		Игровая подготовка. Беседа.	Спортзал	
8		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
9		Упражнения на гибкость.	2		Гимнастическая подготовка.	Спортзал	
10		Силовые упражнения.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
11		Силовые упражнения.	2		Беседа.	Спортзал	
12		Упражнения на выносливость.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
13		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
14		Техника подачи толчком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
15		Игра толчком справа и слева.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	Текущий

16		Атакующие удары по диагонали.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	контроль, Зачёт	
17		Атакующие удары по линии. Игра в защите.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
18		Игра в разных направлениях.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
19		Групповые игры. Отработка ударов срезкой.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
20		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
21		Физическая культура и спорт в России.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
22		Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Беседа.	Спортзал		
23		Профилактика травм.	2		Беседа.	Спортзал		
24		Специальные термины.	2		Беседа.	Спортзал		
25		Основы тактики игры.	2		Беседа.	Спортзал		
26		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
27		Основы техники игры. Правила игры в н/теннис.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
28		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка. Беседа.	Спортзал		
29		Упражнения на гибкость.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
30		Силовые упражнения.	2		Гимнастическая подготовка.	Спортзал		Игровая подготовка. Зачёт
31		Силовые упражнения.	2		Силовая подготовка.	Спортзал		
32		Упражнения на выносливость.	2		Силовая подготовка.	Спортзал		
33		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		
34		Техника подачи толчком.	2		Игровая подготовка.	Спортзал		

					вка.		
35		Техника подачи толчком.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
36		Атакующие удары по диагонали .	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
37		Атакующие удары по линии. Игра в защите.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
38		Игра с тренером.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
39		Игра на счёт разученными ударами.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
40		Игра с коротких и длинных дистанций.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
41		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
42		Физическая культура и спорт в России.	2		Беседа.	Спортзал	
43		Воспитание волевых качеств спортсменов.	2		Беседа.	Спортзал	
44		Профилактика травм.	2		Беседа.	Спортзал	
45		Основы тактики игры.	2		Беседа.	Спортзал	
46		Основы тактики игры.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
47		Основы техники игры.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	Зачёт Сдача контроль ных норматив ов
48		Правила игры в н/теннис.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
49		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
50		Упражнения на гибкость.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
51		Силовые упражнения.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
52		Силовые упражнения.	2		Практическое	Спортзал	
		Упражнения на выносливость.	2		Комбинированное	Спортзал	
53		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Практическое	Спортзал	

54		Техника подачи толчком.	2		Практическое	Спортзал	
55		Игра толчком справа и слева.	2		Практическое	Спортзал	
56		Атакующие удары по диагонали.	2		Практическое	Спортзал	
57		Атакующие удары по линии. Тактические схемы.	2		Практическое	Спортзал	
58		Выполнение подач разными ударами.	2		Практическое	Спортзал	
59		Игра в разных направлениях.	2		Комбинированное	Спортзал	
60		Игра на счёт разученными ударами.. Отработка ударов срезкой. Сдача нормативов..	2		Практическое	Спортзал	
61		Состояние и развитие н/тенниса в России.	2		Практическое	Спортзал	
62		Воспитание волевых качеств спортсменов .Профилактика травм.	2		Комбинированное	Спортзал	
63		Атакующие удары по диагонали.	2		Практическое	Спортзал	
64		Игра в защите.	2		Беседа Практическое	Спортзал	
65		Основы тактики игры.	2		Практическое (силовая подготовка)	Спортзал	
66		Упражнения с ракеткой и мячиком.	2		Практическое	Спортзал	
67		Основы техники игры. Правила игры в н/теннис.	2		Практическое	Спортзал	
68		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Практическое	Спортзал	Соревнования Контрольные нормативы. Игра.
69		Упражнения на гибкость.	2		Практическое	Спортзал	
70		Игра с тренером. Групповые игры.	2		Практическое	Спортзал	
71		Силовые упражнения.	2		Практическое	Спортзал	
72		Сдача нормативов.	2		Практическое	Спортзал	
ИТОГО:			144				

Календарный учебный график
3 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Т.Б. на занятиях. Удары подставкой. Атакующие удары справа разной силы и направления.	2		Беседа.	Спортзал	Наблюдение Текущий контроль
2		Атакующие удары справа разной силы и направления. Удары срезкой справа.	2		Беседа.	Спортзал	
3		Удары срезкой слева. Удары накатом справа. Удары накатом слева.	2		Беседа.	Спортзал	
4		Чередование ударов различных стилей. Упражнение на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость.	2		Беседа.	Спортзал	
5		Силовые упражнения. Специальные физические упражнения.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
6		Подача различными ударами. Приём подачи.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
7		Игра топ - спином. Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.	2		Игровая подготовка. Беседа.	Спортзал	
8		Игра с тренером. Атакующие удары слева разной силы и переход от защиты к атаке направления.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
9		Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления	2		Гимнастическая подготовка.	Спортзал	
10		Удары подставкой. Удары срезкой слева.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
11		Удары накатом справа. Удары накатом слева.	2		Беседа.	Спортзал	
12		Чередование ударов различных стилей. Упражнение на быстроту и	2		Силовая подготовка	Спортзал	

		ловкость.			вка.		
13		Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
14		Специальные физические упражнения. Комбинации. Подача различными ударами.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
15		Прием подачи. Игра топ - спином. Упражнения в парной игре. Игра топ - спином.	2		Игровая подготовка вка	Спортзал	Текущий контроль, Зачёт
16		Переход от защиты к атаке. Отработка игры в защите.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
17		Атакующие удары справа разной силы и направления.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
18		Атакующие удары слева разной силы и направления.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
19		Удары подставкой. Удары срезкой справа.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
20		Удары срезкой слева. Удары накатом слева.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
21		Чередование ударов различных стилей. Упражнение на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
22		Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	2		Беседа.	Спортзал	
23		Специальные физические упражнения Передвижения. Подача различными ударами	2		Беседа.	Спортзал	
24		Прием подачи. Игра топ - спином. Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите.	2		Беседа.	Спортзал	
25		Переход от защиты атаке. Игра с тренером. Атакующие удары справа разной силы и направления.	2		Беседа.	Спортзал	
26		Атакующие удары слева разной силы и направления Удары подставкой.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	
27		Атакующие удары слева разной силы и направления Удары срезкой справа. Удары накатом справа.	2		Игровая подготовка вка.	Спортзал	

28		Упражнения на быстроту и ловкость.	2		Игровая подготовка. Беседа.	Спортзал	Игровая подготовка . Зачёт
29		Удары накатом слева. Силовые упражнения.	2		Игровая подготовка. Игровая подготовка.	Спортзал	
30		Упражнение на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения.	2		Гимнастическая подготовка.	Спортзал	
31		Прием подачи. Игра топ - спином.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
32		Переход от защиты к атаке. Упражнения в парной игре.	2		Силовая подготовка.	Спортзал	
33		Т.Б.на занятиях. Атакующие удары справа разной силы и направления.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
34		Атакующие удары слева разной силы и направления Удары подставкой. Удары срезкой справа.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
35		Удары срезкой слева. Удары накатом справа. Удары накатом слева.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
36		Упражнение на быстроту и ловкость. Силовые упражнения	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
37		Специальные физические упражнения. Приём подачи.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
38		Подача различными ударами Отработка игры в защите.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
39		Игра топ - спином Переход от защиты к атаке	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
40		Атакующие удары справа разной силы и направления.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
41		Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой. Удары срезкой слева.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
42		Удары накатом справа. Удары накатом слева. Чередование ударов различных стилей.	2		Беседа.	Спортзал	

43		Упражнение на быстроту и ловкость Упражнение на быстроту и ловкость.	2		Беседа.	Спортзал	
44		Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Комбинации.	2		Беседа.	Спортзал	
45		Подача различными ударами. Прием подачи.	2		Беседа.	Спортзал	
46		Прием подачи. Игра топ - спином. Отработка игры в защите.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
47		Переход от защиты к атаке. Игра с тренером.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	Зачёт Сдача контроль ных норматив ов
48		Атакующие удары справа разной силы и направления.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
49		Атакующие удары слева разной силы и направления Удары подставкой. Удары срезкой справа.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
50		Удары накатом слева. Упражнение на быстроту и ловкость..	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
51		Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	2		Игровая подготовка.	Спортзал	
52		Подача различными ударами. Прием подачи.	2		Практическое	Спортзал	
		Прием подачи. Игра топ - спином. Упражнения в парной игре.	2		Комбинированное	Спортзал	
53		Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.	2		Практическое	Спортзал	
54		Игра с тренером. Передвижения.	2		Практическое	Спортзал	
55		Атакующие удары справа разной силы направления	2		Практическое	Спортзал	
56		Атакующие удары слева разной силы и направления Удары подставкой. Удары накатом справа и слева.	2		Практическое	Спортзал	
57		Выполнение подач разными ударами.	2		Практическое	Спортзал	
58		Чередование ударов различных стилей. Упражнение на быстроту и ловкость.	2		Практическое	Спортзал	
59		Силовые упражнения.	2		Комбин	Спортзал	

		Упражнения на выносливость.			ированное		
60		Комбинации. Подача различными ударами.	2		Практическое	Спортзал	
61		Прием подачи. Игра топ - спином. Отработка игры в защите.	2		Практическое	Спортзал	
62		Переход от защиты к атаке. Игра с тренером.	2		Комбинированное	Спортзал	
63		Атакующие удары слева разной силы и направления	2		Практическое	Спортзал	
64		Удары подставкой. Силовые упражнения. Удары накатом справа.	2		Беседа Практическое	Спортзал	
65		Удары накатом слева. Упражнение на быстроту и ловкость. Упражнения на выносливость.	2		Практическое (силовая подготовка)	Спортзал	
66		Комбинации. Подача различными ударами. Прием подачи.	2		Практическое	Спортзал	
67		Игра топ - спином. Упражнения в парной игре.	2		Практическое	Спортзал	
68		Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке. Игра с тренером.	2		Практическое	Спортзал	Соревнования Контрольные нормативы. Игра.
69		Игра топ - спином. Переход от защиты к атаке.	2		Практическое	Спортзал	
70		Чередование ударов различных стилей. Переход от защиты к атаке.	2		Практическое	Спортзал	
71		Парная игра.	2		Практическое	Спортзал	
72		Сдача нормативов.	2		Практическое	Спортзал	
ИТОГО:			144				