

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

Согласована
с зам.директора по УВР
_____ В.В.Алисова

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от
29.08.2022 года)

Утверждаю
Директор МБОУ
«Каменская СОШ»
_____ Л.П. Черных
(приказ №178-од от 31.08.2022)



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный теннисист»
(физкультурно – спортивная направленность)

Срок реализации: 1год
Возраст детей: 9-15 лет

Педагог дополнительного образования:
Черных Наталья Александровна

2022 год
с. Каменка

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.Пояснительная записка _____	3-9
2.Учебно-тематический план _____	9
3.Содержание учебного плана _____	9-13
4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы _____	13-14
5.Список литературы _____	15-16
6.Календарно-тематическое планирование _____	17-21

Пояснительная записка

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

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

6. С учетом Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Каменская СОШ», примерной программы (примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно –методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. No1/15).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

8. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018_№ 196_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП

9.Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 _ О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО

10.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

11.Указ президента РФ_О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024

12.Целевая модель развития региональных систем ДОО

13. Устав МБУ ДО «Обоянский районный Дом пионеров и школьников Курской области»

14. Положение о рабочей программе дополнительного образования детей МБУ ДО «Обоянский районный Дом пионеров и школьников Курской области»

Направленность программы- **физкультурно-спортивная.**

Вид программы: авторская.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по обучению игры в настольный теннис. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов учебной работы, при котором в процессе усвоения знаний, законов, правил и физических упражнений формируются практические навыки и умения игры настольного тенниса.

Новизна данной программы заключается в том, что дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист» органично аккумулировала научные разработки ведущих тренеров –теннисистов. На протяжении всего обучения применяются такие методы и педагогические технологии, как личностный и дифференцированный подход, обучение в содружестве, ИКТ, включающая показ презентаций, показ и анализ выступлений выдающихся теннисистов и т.п..

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Юный теннисист» определяется тем, что настольный теннис имеет преимущество перед другими играми: укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление и другие жизненно важные системы человеческого организма. Игра в настольный теннис рассматривается как универсальное средство, снижающее усталость, напряжение, рекомендуется при нарушении дыхания, повреждении опорно-двигательного аппарата и др. заболеваниях. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз. Во время игры в настольный теннис игрок должен быстро оценить обстановку и отреагировать на ответ соперника, быть внимательным, быстро двигаться и менять направление перемещений. Исследования литературы по психологии

помогли доказать, что развитие физических качеств тесно связаны с развитием познавательных психических процессов у подростков. В настоящее время уже экспериментально доказано, что направленное совершенствование ловкости у учащихся оказывает положительное влияние на развитие восприятия, внимания, мышления.

Еще один важный фактор – нехватка большого спортивного зала и стандартной игровой площадки. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям.

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год, 2 часа в неделю (68 часов в год).

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке, в соответствии с частью 1 статьи 14 Федерального закона «Об образовании в российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.

Форма организации занятий – групповая.

Форма обучения – очная.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности: методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу первого полугодия:

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 техники настольного тенниса;
Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

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;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоют приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

- 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;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов, участие в спортивных мероприятиях разного уровня.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		всего
		теория	практика	
	Теоретическая подготовка	5		5
	Общая физическая подготовка		5	5
	Специальная физическая подготовка		15	15
	Техническая подготовка	5	10	15
	Тактическая подготовка	5	10	15
	Игровая подготовка	3	10	13
	Всего часов			68

Содержание тем учебного курса.

1. Теоретическая подготовка – 5 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние

физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 5 часов.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 15 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

4. Техническая подготовка – 15 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Поддачи
- а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
 - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
- а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

5. Тактическая подготовка – 15 часов

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

6. Игровая подготовка – 15 часов

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами .

Контроль проводится в начале учебного года и в конце учебного года.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся в начале учебного года и за учебный год.

Форма контроля: тестирование ОФП, оценивание технических приемов.

Материально-техническая база.

- *Материально-технические условия:*

Местом проведения занятий является спортивная комната. Спортивная комната хорошо освещена, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть два теннисных стола с хорошим импортным покрытием, идеально натянутой сеткой, комплектом теннисных ракеток в количестве 8 штук, и 10 мячей для игры в настольный теннис.

- *кадровые условия:* Черных Наталья Александровна – учитель физической культуры.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	дата	Форма проведения
1	Мы за здоровый образ жизни	сентябрь	спортивный праздник
2	Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра	октябрь	выпуск школьной газеты
3	Спорт- это жизнь	ноябрь	спортивный праздник
4	Выдающиеся теннисисты XXI века	декабрь	Устный журнал
5	Школьные спортивные соревнования по настольному теннису (личное первенство)	январь	школьные спортивные соревнования
6	Участие в межшкольных соревнованиях по настольному теннису, посвященных освобождению от фашистских захватчиков	февраль	межшкольны е спортивные соревнования по настольному теннису
7	Участие в районных спортивных соревнованиях по настольному теннису (командные и личного первенства)	март	районные спортивные соревнования
8	Президентские состязания по настольному теннису	апрель	районные спортивные соревнования
9	День здоровья	май	спортивный праздник

Список литературы:

Список использованной литературы:

1. Андреев О. Ролевая игра как ее спланировать, организовать и подвести итоги, 2010

2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса.- М. ФиС, 2004

3 Кан Р.Н. Совершенствование процесса технической подготовки в настольном теннисе, 2014.

1. Каретникова Т.А., Паршутина С.В. Особенности занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, 2019.

Список литературы для педагогов

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

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

3. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2004год.

Список литературы для родителей

1. Айвазян Ю.Н. Теннис после тридцати/Ю.Н.Айвазян. –М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6+12 /А.Н.Амелин.-М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Ангелевич, А.Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е.Ангелевич. –М.: Физкультура и спорт, 2011.
4. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В.Барчукова. – Москва: Огни, 2008
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. –М.: СпортАкадемПресс, 2010

Список интернет – ресурсов

Онлайн ресурсы для обеспечения дистанционного обучения по виду спорта:

«Настольный теннис»

«Комплекс ОФП для детей. Развитие двигательных качеств, ОФП-курс упражнений для дома»

«Топ-спин в настольном теннисе для новичков»

«Защита слева в настольном теннисе для начинающих»

«Программа тренировки для дома на все группы мышц»

«Уроки настольного тенниса»

Мастер-класс. «Тренировочные упражнения для настольного тенниса»

«Сборка теннисной ракетки»

«Настольный теннис. Урок передвижения ног»

«Упражнения для начинающих маленьких теннисистов»

«Личная гигиена»

«Настольный теннис. Инвентарь и правила. Особенности»

« Оказание первой помощи при травмах и ушибах»

«Настольный теннис. Основные приемы игры: техника жонглирования мяча ракеткой»

«Национальные игры (в гостях у народа Севера)»

«Настольный теннис для детей: как правильно подобрать экипировку»
(публикация)

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		По плану	Фактически	
1.	Вводное ознакомительное занятие.	02.09		
2.	Инструктаж по ТБ.	02.09		
3.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности.	09.09		
4.	Тесты по общей физической подготовке.	09.09		
5.	Техника и тактика игры в настольный теннис.	16.09		
6.	Способы держания ракетки (хватка).	16.09		
7.	Жонглирование мячом.	23.09		
8.	Жонглирование мячом справа с полом.	23.09		
9.	Жонглирование мячом слева с полом.	30.09		
10.	Жонглирование мячом поочерёдно.	30.09		
11.	Инструктаж по ТБ.	07.10		
12.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности.	07.10		
13.	Стойка и передвижение игроков у стола.	14.10		
14.	Позиция у стола (ближняя, средняя, дальняя).	14.10		
15.	Способы передвижений: одношажный, двухшажный, приставной, прыжки.	22.10		

16.	Способы передвижения.	21.10		
17.	Поддачи справа и слева: атакующие, защитные, подготовительные.	28.10		
18.	Поддачи справа и слева: атакующие, защитные, подготовительные.	28.10		
19.	Соревнование.	11.11		
20.	Кто больше прожонглирует мячом.	11.11		
21.	Инструктаж по ТБ.	18.11		
22.	Разновидности подач в зависимости от направлений.	18.11		
23.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности.	25.11		
24.	Удары справа и слева по мячу с различным вращением.	25.11		
25.	Удары атакующие, защитные-толчком, подрезкой.	02.12		
26.	Удары накатом справа, слева.	02.12		
27.	Тренировочные игры на счёт.	09.12		
28.	Отработка технических приёмов на тренажёрах.	09.12		
29.	Инструктаж по ТБ.	16.12		
30.	Участие в соревнованиях.	16.12		
31.	Соревнование. Кто больше прожонглирует мячом.	23.12		
32.	Соревнование. «Весёлая эстафета».	23.12		
33.	Совершенствование пройденного материала.	13.01		
34.	Жонглирование мячом.	13.01		
35.	Инструктаж по ТБ.	20.01		
36.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности.	20.01		
37.	Соревнование по теннису.	27.01		
38.	Соревнование по теннису.	27.01		
39.	Техника и тактика игры в настольный теннис.	03.02		
40.	Способы держания ракетки.	03.02		
41.	Разновидности подач в зависимости от направлений.	10.02		
42.	Жонглирование мячом.	10.02		
43.	Инструктаж по ТБ.	17.02		
44.	Тренировочные игры на счёт.	17.02		
45.	Игра с мячом: с бегом, с прыжками.	03.03		
46.	Кувырки вперёд, назад.	03.03		

47.	Стойка и передвижение игроков у стола.	10.03		
48.	Позиция у стола.	10.03		
49.	Соревнование в теннис (среди обучающихся).	17.03		
50.	Совершенствование пройденного материала.	17.03		
51.	Инструктаж по ТБ.	24.03		
52.	Поддачи мяча: накатом, подрезкой.	24.03		
53.	Поочерёдные контрудары справа и слева.	07.04		
54.	Укороченные удары.	07.04		
55.	Участие в соревнованиях.	14.04		
56.	Участие в соревнованиях.	14.04		
57.	Отработка технических приёмов на тренажёрах.	21.04		
58.	Совершенствование приобретённых на занятиях умений и навыков.	21.04		
59.	Упражнения на развитие быстроты.	28.04		
60.	Стойка и передвижение игроков у стола.	28.04		
61.	Способы передвижений.	05.05		
62.	Поддачи справа и слева.	05.05		
63.	Поддачи без вращения мяча.	12.05		
64.	Отработка технических приёмов.	12.05		
65.	Стойка и передвижение игрока.	19.05		
66.	Отработка технических приёмов.	19.05		
67.	Соревнование среди обучающихся.	26.05		
68.	Совершенствование пройденного материала.	26.05		

Приложение 2

Формы контроля

I. Тестирование ОФП:

1.Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги

одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер

3. Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Инвентарь: секундомер, сажень.

II. Оценивания знаний технических приемов

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.

	(кол-во ошибок за 3 мин)		
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.