

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Актуальность

Настольный теннис популярен во всем мире. Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта. Поэтому к таким качествам, как быстрота одиночного движения и темп движения, координация, гибкость, прыгучесть и скоростно-силовая выносливость, предъявляются особые требования.

Все вышеперечисленные качества необходимы учащимся в процессе их дальнейшей жизни. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные подвижные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата и т.д. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

Правильно организованные занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Что является важным для формирования и развития личности школьников и остается актуальным во все времена.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на освоение в течение 3-х лет учащимися в возрасте от 11 до 16 лет, не зависимо от пола. Группы должны формироваться с учетом возраста учащихся. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 324 часа.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	108	3
2	108	3
3	108	3

Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение школьников к систематическим занятиям спортом и содействие укреплению их здоровья посредством овладения детьми и подростками навыками игры в настольный теннис, соответственно их возрастной группе.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики игры;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка к выполнению комплекса ГТО;

- обучение инструкторской и судейской практике;
- обеспечение всесторонней физической, спортивно-технической и элементарной теоретической подготовки спортсменов.

Воспитательные:

- воспитание дисциплины, чувства товарищества;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Развивающие:

- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- развитие социальной активности учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма учащихся: укрепление здоровья, закаливание.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

В объединение принимают школьники, желающие заниматься настольным теннисом и получивших разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

В группе по норме наполняемости должно быть следующее количество учащихся: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности. Если в объединении организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

Формы проведения занятий по программе: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, сдача нормативов, спортивные игры, контрольные испытания и др.

Физическая подготовка осуществляется на базе комплекса БГТО. Подготовка к сдаче норм ведется в процессе учебно-тренировочных занятий в течение учебного года. С целью улучшения и контроля физической подготовленности занимающихся регулярно проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством. С первых лет занятий теннисист должен овладевать разнообразной и пластичной техникой (пластичной с точки зрения богатой вариативности движений в зависимости от различных игровых условий).

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия по теннису можно проводить в спортивных залах, на обычных школьных или дворовых площадках с земляным, асфальтовым, бетонным покрытиями. При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- теннисные столы, кронштейны, стойки для сетки, сетки, ракетки, теннисные мячи,
- наглядные пособия,
- записи соревнований и аппаратуру для их просмотра.

Необходимо своевременно производить ремонт инвентаря, осуществлять профилактический уход за ракетками.

Кадровое обеспечение

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- развитие мотивов спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом;
- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях;
- развитие концентрации и распределения внимания,
- общее укрепление и оздоровление организма;
- умение понимать собственное тело, управлять им, избегание травмоопасных ситуаций;

- развитие выносливость, скоростно-силовых способностей, укрепление мышц рук, ног;
- развитие качеств лидера: целеустремленности и настойчивости, стремления побеждать;
- умение выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Метапредметные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по настольному теннису;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные:

- освоение двигательных умений и навыков, их применение при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране. История развития тенниса за рубежом и у нас.	2	2	-	Аудит-но: 2	Входной
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов.	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности к переносимости длительных физических напряжений. Повышение координационных способностей занимающихся.	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
4.	Гигиена и режим дня спортсмена. Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж. Способы самомассажа. Естественные факторы закаливания организма – солнце, воздух, вода.	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
5.	Основы техники и тактики игры. Правила хватки ракетки и способы игры.	60	12	48	Аудит-но: 30 Самост-но: 30	Текущий, промежуточный
6.	Методика обучения основам техники и тактики игры: навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы.	4	4	-	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Текущий

7.	Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки.	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
8.	Психологическая подготовка. Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегуляция.	6	2	4	Аудит-но: 2 Самост-но: 4	Текущий
9.	Правила игры, соревнования и их организация.	6	2	4	Аудит-но: 4 Самост-но: 2	Текущий
10.	Общая специальная физическая подготовка. Подготовка к выполнению норм ГТО.	40	8	32	Аудит-но: 20 Самост-но: 20	Текущий
11.	Контроль подготовленности занимающихся.	4	2	2	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Текущий, промежуточный
12.	Практика инструктора-общественника.	10	4	6	Аудит-но: 4 Самост-но: 6	Текущий
13.	Тренировочные и контрольные игры на счет.	4	-	4	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Итоговый
	Итого	108	44	64	А: 72 С: 72	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране	2	2	-	Аудит-но: 2	Входной
2.	История развития тенниса за рубежом и у нас	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
5.	Гигиена и режим дня спортсмена	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
6.	Основы техники и тактики игры	64	16	48	Аудит-но: 32 Самост-но: 32	Текущий, промежуточный
7.	Методика обучения	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
8.	Оборудование и инвентарь	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
9.	Психологическая подготовка	6	2	4	Аудит-но: 2	Текущий

					Самост-но: 4	
10.	Правила игры, соревнования и их организация	4	2	2	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Текущий
11.	Общая и специальная физическая подготовка	36	6	30	Аудит-но: 18 Самост-но: 18	Текущий
12.	Контроль подготовленности занимающихся	4	2	2	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Текущий, промежуточный
13.	Практика инструктора-общественника	10	2	8	Аудит-но: 6 Самост-но: 4	Текущий
14.	Соревнования	6	-	6	Аудит-но: 2 Самост-но: 4	Итоговый
	Итого	108	44	64	А: 72 С: 72	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране	2	2	-	Аудит-но: 2	Входной
2.	История развития тенниса за рубежом и у нас	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
5.	Гигиена и режим дня спортсмена	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
6.	Основы техники и тактики игры	62	12	50	Аудит-но: 30 Самост-но: 32	Текущий, промежуточный
7.	Методика обучения	2	2	-	Аудит-но: 2	Текущий
8.	Оборудование и инвентарь	2	2	-	Самост-но: 2	Текущий
9.	Психологическая подготовка	6	2	4	Аудит-но: 4 Самост-но: 2	Текущий
10.	Правила игры, соревнования и их организация	4	2	2	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Текущий
11.	Общая и специальная физическая подготовка	36	6	30	Аудит-но: 18 Самост-но: 18	Текущий
12.	Контроль подготовленности занимающихся	4	-	4	Аудит-но: 2 Самост-но: 2	Текущий, промежуточный
13.	Практика инструктора-общественника	12	4	8	Аудит-но: 6	Текущий

					Самост-но: 6	
14.	Соревнования	6	-	6	Аудит-но: 2 Самост-но: 4	Итоговый
	Итого	108	44	64	А: 72 С: 72	

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Колич. учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	108	3 раза в неделю по 1 ч.
2	01.09.2024	31.05.2025	36	108	3 раза в неделю по 1 ч.
3	01.09.2025	31.05.2026	36	108	3 раза в неделю по 1 ч.

Рабочая программа 1 года обучения

Пояснительная записка

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики игры;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- обучение инструкторской и судейской практике;
- обеспечение всесторонней физической, спортивно-технической и элементарной теоретической подготовки спортсменов.

Развивающие:

- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.

Воспитательные:

- воспитание дисциплины, чувства товарищества;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

На 1 год обучения могут быть приняты учащиеся 7-12 лет, желающие заниматься настольным теннисом и получивших разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности.

Количество занимающихся в группе не должно быть менее 15 человек.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Личностные:

- развитие мотивов спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом;
- развитие концентрации распределения внимания, общее укрепление и оздоровление организма;

Метапредметные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;

Предметные:

- освоение двигательных умений и навыков, их применение при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы 1 года обучения:

1. Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране.

Теория:

Цель, содержание обучения. Техника безопасности. Требования к занятиям. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека. Значение занятий физической культурой и спортом. Развитие настольного тенниса. Участие российских теннисистов в соревнованиях. Включение игры в программу Олимпийских игр.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория:

Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Органы пищеварения и выделения.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория:

Изменение объема и силы мышц. Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности к переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей. Повышение координационных способностей занимающихся.

4. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теория:

Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж. Способы самомассажа. Естественные факторы закаливания организма – солнце, воздух, вода.

5. Основы техники и тактики игры.

Теория:

Правила хватки 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. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.

6. Методика обучения.

Теория

Методика обучения основам техники и тактики игры. Обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы.

7. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Теория

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки.

8. Психологическая подготовка.

Теория:

Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегуляция. Настройка на соревнования.

Практические занятия:

Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

9. Правила игры, соревнования и их организация.

Теория:

Изучение основных правил игры, требований к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Поведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, олимпийская система соревнований.

Практические занятия:

Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.

10. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Подготовка к выполнению норм ГТО – основа общей подготовки. СПП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса. И ног теннисиста.

Практические занятия:

Строевые упражнения. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки. Имитация ударов в положение 1 и 3 мин. Имитация ударов в положение 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

11. Контроль подготовленности занимающихся.

Теория:

Сообщение занимающимся основных нормативов.

Практические занятия:

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми ранее.

12. Практика инструктора-общественника.

Теория:

Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Практические занятия:

Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

13. Соревнования.

Практические занятия:

Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях.

Рабочая программа 2 года обучения

Пояснительная записка

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- овладение терминологией настольного тенниса;
- формирование умения определять и исправлять ошибку в технике у товарища по группе;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр.

Развивающие:

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья теннисистов;
- повышение спортивной квалификации.

Воспитательные:

- воспитание дисциплины, чувства товарищества;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

На 2 год обучения могут быть приняты учащиеся 8-13 лет, освоившие программу 1 года обучения, желающие заниматься настольным теннисом и получивших разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится. Возможен дополнительный набор учащихся на второй год обучения при наличии свободных мест. При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности.

Количество занимающихся в группе не должно быть менее 12 человек.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Личностные:

- развитие мотивов спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом;

- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях;
- развитие концентрации распределения внимания,
- общее укрепление и оздоровление организма;
- умение понимать собственное тело, управлять им, избегание травмоопасных ситуаций;
- развитие выносливость, скоростно-силовых способностей, укрепление мышц рук, ног.

Метапредметные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по настольному теннису;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;

Предметные:

- освоение двигательных умений и навыков, их применение при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы 2 года обучения:

1. Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране.

Теория:

Цель, содержание обучения. Техника безопасности. Требования к занятиям. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека. Значение занятий физической культурой и спортом.

2. История развития настольного тенниса за рубежом и у нас.

Теория:

Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом. Включение настольного тенниса в программу Олимпийских игр.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория:

Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория:

Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

5. Гигиена и режим дня спортсмена.

Теория:

Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.

6. Основы техники и тактики игры.

Теория:

Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и диагонали). Удар справа «топ спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча справа и слева в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;

игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из средней и ближней зон с выходом вперед; тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника. Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа неигровой рукой; в «крутиловку» строим. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записки. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

7. Методика обучения.

Теория:

Соблюдение принципа последовательности в обучении – от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Теория:

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

9. Психологическая подготовка.

Теория:

Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия.

Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

10. Правила игры, соревнования и их организация.

Теория:

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Судейство соревнований, оформление документации.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Для всестороннего физического развития занимающихся применяются те же средства и виды игр и эстафет, что и для групп 8 – 10-летних спортсменов, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий. Специальные упражнения здесь используются шире, чем в группе новичков.

Практические занятия.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, атак же специальной выносливости применяются: имитация ударов на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева, но количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин; имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола по схеме «треугольник» – на количество повторений за 30 с; имитация перемещений в 3-х метровой зоне на количество повторений за 30 с, 1 мин, 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30 – 40 см) на количество повторений за 30 с, за 1 мин; имитация перемещений в 3-х метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетом на кисть руки) на кол-во повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин.

12. Контроль подготовленности занимающихся.

Теория:

Сообщение занимающимся основных нормативов.

Практические занятия.

Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяются 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

13. Практика инструктора-общественника.

Теория:

Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

14. Соревнования.

Практические занятия:

Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях.

Рабочая программа 3 года обучения

Пояснительная записка

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- формирование системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- формирование умения правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- обучение совместному разбору игр, формирование навыка судейства теннисной игры;

Развивающие:

- развитие навыка самостоятельных занятий теннисом и умения организовать собственную тренировку;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис.

Воспитательные:

- воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание культуры здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения:

На 3 год обучения могут быть приняты учащиеся 9-14 лет, освоившие программу 2 года обучения, желающие заниматься настольным теннисом и получивших разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится. Возможен дополнительный набор учащихся на третий год обучения при наличии свободных мест.

Количество занимающихся в группе не должно быть менее 10 человек.

Ожидаемые результаты 3 года обучения:

Личностные:

- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом;
- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях;
- развитие концентрации и распределения внимания,
- общее укрепление и оздоровление организма;
- умение понимать собственное тело, управлять им, избегание травмоопасных ситуаций;
- развитие выносливость, скоростно-силовых способностей, укрепление мышц рук, ног;
- развитие качеств лидера: целеустремленности и настойчивости, стремления побеждать;
- умение выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Метапредметные:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по настольному теннису;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные:

- освоение двигательных умений и навыков, их применение при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание программы 3 года обучения:

1. Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране.

Теория:

Цель, содержание обучения. Техника безопасности. Требования к занятиям. Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека. Значение занятий физической культурой и спортом.

2. История развития настольного тенниса за рубежом и у нас.

Теория:

Распространение игры. Новые победы. Тенденции в развитии настольного тенниса.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория:

Значение занятий для развития выносливости, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение правильного дыхания для успешного выступления в соревнованиях.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория:

Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.

5. Гигиена и режим дня спортсмена Навыки закаливания. Питание спортсмена.

Теория:

Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, навыки оказания первой помощи занимающимся.

6. Основы техники и тактики игры.

Теория:

Особенности школ настольного тенниса: советская школа, японская школа, китайская школа. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи – «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Практические занятия.

Выполнение серийных ударов: удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой; сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола; подачи справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Совершенствование тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой». Против «подставок» и «подрезок». Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3-4 м от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой справа и слева против «накат» и «топ-спина». Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем. Для контроля уровня овладения техникой игры пользуются нормативами.

7. Основы методики обучения и тренировки теннисиста.

Теория:

Формы занятий: индивидуальный, групповой и комбинированный уроки. Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

8. Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Теория:

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток. Особенности ухода за ракетками типа «сендвич».

9. Психологическая подготовка.

Теория:

Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Изучение специальной литературы.

Практические занятия.

Продолжение разучивания приемов психорегуляции. Проведение самостоятельных занятий настройки на соревнования.

10. Правила игры, соревнования и их организация.

Теория:

Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.

Практические занятия.

Судейство соревнований, оформление документации.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.

Практические занятия.

Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

12. Контроль подготовленности занимающихся

Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяются 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

13. Практика инструктора-общественника.

Теория:

Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Практические занятия:

Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

14. Соревнования.

Практические занятия:

Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях.

**Вариативный план с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий**

1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Формат обучения (синхронный/ асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране. История развития тенниса за рубежом и у нас.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц. Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности к переносимости длительных физических напряжений. Повышение координационных способностей занимающихся.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
4	Гигиена и режим дня спортсмена. Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж. Способы самомассажа. Естественные факторы закаливания организма – солнце, воздух, вода.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
5	Основы техники и тактики игры. Правила хватки ракетки и способы игры.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

6	Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
7	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
8	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
9	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
10	Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
11	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
12	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
13	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
14	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
15	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
16	Изучение подач.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
17	Изучение подач.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
18	Изучение подач.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
19	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
20	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

21	Сочетание ударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
22	Сочетание ударов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
23	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
24	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
25	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
26	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
27	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
28	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
29	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
30	Свободная игра на столе.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
31	Свободная игра на столе.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
32	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
33	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
34	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
35	Методика обучения основам техники и тактики игры: навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

36	Обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
37	Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
38	Психологическая подготовка. Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегуляция.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
39	Настройка на соревнования.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
40	Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
41	Правила игры, соревнования и их организация	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
42	Система проведения соревнований: судейство соревнований	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
43	Поведение игры на большинство из трех партий.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
44	Общая специальная физическая подготовка. Подготовка к выполнению норм ГТО	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
45	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
46	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
47	Строевые упражнения.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
48	Строевые упражнения.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
49	Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

50	Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
51	Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
52	Имитация ударов в положении 1 и 3 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
53	Имитация ударов в положении 1 и 3 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
54	Имитация ударов в положении 1 и 3 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
55	Имитация ударов в положении 12 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
56	Имитация ударов в положении 12 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
57	Имитация ударов в положении 12 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
58	Имитация ударов в положении 3 и 5 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
59	Имитация ударов в положении 3 и 5 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
60	Имитация ударов в положении 3 и 5 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
61	Имитация ударов в положении 3 и 5 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
62	Игра на столе с утяжелением повязками на руке и поясом.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
63	Игра на столе с утяжелением повязками на руке и поясом.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
64	Контроль подготовленности занимающихся.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

65	Контроль подготовленности занимающихся.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
66	Практика инструктора-общественника	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
67	Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
68	Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, подготовка к соревнованиям, проведение соревнований по теннису.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
69	Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, подготовка к соревнованиям, проведение соревнований по теннису.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
70	Проведение игры на большинство из трех партий	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
71	Тренировочные и контрольные игры на счет.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
72	Тренировочные и контрольные игры на счет.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
2	История развития тенниса за рубежом и у нас.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся .	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
5	Гигиена и режим дня спортсмена.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
6	Основы техники и тактики игры.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
7	Совершенствование приемов игры, изученных ранее.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
8	Совершенствование приемов игры, изученных ранее.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
9	Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
10	Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
11	Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
12	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
13	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
14	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
15	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
16	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой».	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
17	Удар справа «топ спин» против «подрезки».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

18	Удар справа «топ спин» против «подрезки».	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
19	Удар справа «топ спин» против «подрезки».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
20	Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
21	Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
22	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
23	Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
24	Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
25	Подачи: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
26	Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
27	Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
28	Сильный завершающий удар без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
29	Игра ударами «контр-топ-спин».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
30	Тренировка тактических вариантов игры.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
31	Атака на подаче противника.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

32	Игры (на счет – двумя мячами).	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
33	Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
34	Игры (на счет – двумя мячами): то же справа; легкими «накатами» слева и справа неигровой рукой; в «крутиловку» строим.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
35	Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
36	Особенности парных игр и тактика смешанных игр.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
37	Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
38	Методика обучения.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
39	Оборудование и инвентарь.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
40	Психологическая подготовка: значение подготовки, средства воспитания психических качеств.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
41	Психорегулирующая тренировка.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
42	Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
43	Ознакомление с особенностями правил игры.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
44	Система проведения соревнований, форма и требования.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
45	Общая и специальная физическая подготовка.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

46	Подготовка к выполнению норм ГТО – основа общей подготовки.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
47	СПП	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
48	СПП	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
49	СПП	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
50	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
51	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
52	Имитация ударов на количество повторений за 1 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
53	Имитация ударов на количество повторений за 2 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
54	Имитация ударов на количество повторений за 3 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
55	Имитация ударов на количество повторений за 12 мин.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
56	Имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
57	Имитация перемещений в 3-х метровой зоне.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
58	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
59	Имитация ударов справа и слева с отягощением.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
60	Имитация ударов справа и слева с отягощением на кол-во повторений за 1 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

61	Имитация ударов справа и слева с отягощением на кол-во повторений за 2 мин	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
62	Имитация ударов справа и слева с отягощением на кол-во повторений за 3 мин.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
63	Контроль подготовленности занимающихся.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
64	Общая и специальная подготовленность занимающихся.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
65	Практика инструктора-общественника.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
66	Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
67	Подготовка к соревнованиям.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
68	Подготовка к соревнованиям.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
69	Организация и проведение соревнований.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
70	Тренировочные и контрольные игры на счет.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
71	Одиночные и парные игры, командные соревнования.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
72	Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

3 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация,
-------	------	--------------	--	-----------------	--	---

						эссе, тест и т.д.)
1	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
2	История развития тенниса за рубежом и у нас.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
3	Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование двигательных функций занимающихся.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
5	Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Предупреждение травм.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
6	Основы техники и тактики игры. Особенности школ настольного тенниса. Совершенствование подач различной длины, направлений.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
7	Совершенствование подач различной длины, направлений.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
8	Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
9	Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Выполнение серийных ударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
10	Выполнение серийных ударов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
11	Совершенствование тактики игры по всему пройденному материалу.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
12	Совершенствование тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

13	Повышение точности ударов и контрударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
14	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
15	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
16	Углубленное изучение тактических комбинаций.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
17	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
18	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
19	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
20	Тренировка различных финтов кистью руки.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
21	Совершенствование ударов.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
22	Совершенствование ударов.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
23	Изучение сложных передвижений на косые мячи.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
24	Удары слева в броске по укороченному мячу.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
25	Удары слева в броске по укороченному мячу.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

26	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
27	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
28	Парные игры с различными партнерами и противниками.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
29	Парные игры с различными партнерами и противниками.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
30	Парные игры с различными партнерами и противниками.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
31	Парные игры с различными партнерами и противниками. Игра ударами «контр-топ-спин».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
32	Игра ударами «контр-топ-спин».	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
33	Игра ударами «контр-топ-спин».	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
34	Игра ударами «контр-топ-спин».	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
35	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
36	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
37	Методика обучения: формы занятий: индивидуальный, групповой и комбинированный уроки. Самост. работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
38	Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Ремонт спорт. инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
39	Значение психологической подготовки. Изучение специальной литературы.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум

40	Продолжение разучивания приемов психорегуляции.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
41	Продолжение разучивания приемов психорегуляции.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
42	Правила игры, соревнования и их организация.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
43	Судейство соревнований, оформление документации.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
44	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
45	Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
46	Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
47	Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
48	Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
49	Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
50	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
51	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
52	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
53	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
54	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

55	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
56	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
57	Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
58	Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
59	Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
60	Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
61	Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
62	Контроль подготовленности занимающихся.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
63	Контроль подготовленности занимающихся.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
64	Инструкторская практика.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
65	Инструкторская практика.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
66	Инструкторская практика.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
67	Инструкторская практика.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
68	Инструкторская практика.	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

69	Инструкторская практика.	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
70	Соревнования	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание
71	Соревнования	2	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
72	Соревнования	2	асинхронный	Электронная почта, WhatsApp	Эл. почта, WhatsApp	Практическое задание

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль- оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня знаний и умений учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный	1 балл	5-9	начальный
уровень		баллов	уровень
средний	2 балла	10-14	средний уровень
уровень		баллов	
высокий	3 балла	15-18	высокий уровень
уровень		баллов	

Текущий контроль- оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров		Уровень	
начальный	1 балл	11-16	начальный
уровень		баллов	уровень
средний	2 балла	17-27	средний уровень
уровень		баллов	
высокий	3 балла	28-33	высокий уровень
уровень		балла	

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, зачет, контрольная работа, конкурс, концерт, соревнование, презентация проектов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Самоанализ освоения программы»;
- Информационная карта «Уровень освоения программы»;
- Карта учета достижений учащихся

- Анкета для учащихся и родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Фотографии участия коллектива в соревнованиях, конкурсах, акциях.

Карта оценки результативности реализации программы

Педагог: _____

Период: _____

Группа № _____ Год обучения _____

[illegible]

Результат группы

№	Параметры результативности реализации программы	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности (%)					Характеристика высокого уровня результативности
			Очень слабо 1 балл	Слабо 2 балла	Удовл. 3 балла	Хорошо 4 балла	Очень хорошо 5 баллов	
1	Опыт освоения теоретической информации (объем, глубина, прочность)	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)						Приобретен полноценный, разнообразный адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	4.Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности						Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)

5	Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)						Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах педагог- учащийся»и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-объектные отношения.
6	Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я - концепция»)	Рефлексия отсутствует						Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют						Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)
	Общая оценка уровня результативности							

Общая оценка уровня результативности реализации программы

название программы

месяц

год

Педагог _____

№ группы	Оценка уровня результативности (в %)				
	Очень слабо	Слабо	Удовл.	Хорошо	Оч. хорошо

Информационная карта презентации результатов
_____ полугодие 20 _____ -20 _____ учебного года

Педагог: _____

Программа: _____

Уровень освоения программы:

Срок реализации программы: _____

Объем нагрузки в год: _____

Год обучения № Группы

[illegible]

Обработка и интерпретация данных:

В соответствии с результатами участия учащихся в мероприятиях различного уровня баллы заносятся в карту и суммируются. По сумме баллов определяется результативность учебных достижений.

Выявление и анализ данных результатов целесообразно проводить 2 раза в год: по итогам первого полугодия и года. При регулярном проведении методика позволяет зафиксировать динамику достижений учащихся.

Прикладываем копии дипломов, сертификатов, грамот и т.д.

Учебно-методический комплекс программы

<i>№</i>	<i>Раздел / тема</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1	Введение в курс занятий. Физическая культура и спорт в нашей стране	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Видеоматериал	Опрос
2	История развития тенниса за рубежом и у нас	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Иллюстрации	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Плакаты	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Беседа, спортивные игры,	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь	
5	Гигиена и режим дня спортсмена	Беседа, семинар	Объяснительно-иллюстративный	Раздаточный материал	
6	Основы техники и тактики игры		Объяснительно-иллюстративный	Просмотр записей соревнований	Сдача нормативов по технической подготовке
7	Методика обучения	Комбинированное	Объяснительно-иллюстративный	Просмотр записей соревнований	Зачет
8	Оборудование и инвентарь	Лекция	Объяснительно-иллюстративный	Спортивный инвентарь	
9	Психологическая подготовка	Психологические тренинги	Практический		Тестирование
10	Правила игры, соревнования и их организация	Практическое	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Мультимедийный материал	Зачет
11	Общая и специальная физическая подготовка	Практическое	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Контрольные испытания

12	Контроль подготовленности занимающихся	Сдача нормативов	Репродуктивный	Секундомер, спортивный инвентарь	Тестирование
13	Практика инструктора-общественника	Тренинг	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь	Зачет
14	Соревнования	Соревнования	Репродуктивный	Спортивный инвентарь	

Примерные нормативы по технической подготовке для контроля подготовленности учащихся при переходе в следующую возрастную группу

	Наименование упражнений	Название групп							
		подготовительная		младшая юношеская		подростковая		старшая юношеская	
		д	м	д	м	д	м	д	м
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-
3	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30 с	30 с	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин	5 мин	5 мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1-я серия	-	-	30	40	-	-	-	-

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

Руководитель объединения должен иметь календарный план соревнований и план работы. Проводятся соревнования внутри групп, на первенство объединения, а также матчевые встречи с теннисными объединениями других учреждений, уравнительные – гандикапные соревнования, соревнования по системе «веревочка» или «пирамида», показательные соревнования, личные и командные встречи с теннисистами объединений других районов, городов.

Приводимые ниже **комплексы специальных упражнений** должны регулярно использоваться в системе подготовки юных теннисистов.

Группа «А» - упражнения преимущественно для совершенствования и определения уровня развития скоростно-силовых качеств теннисистов. Бег 30 метров. При наличии специальной аппаратуры фиксируются быстрота стартовой реакции и скорость бега на первых 6 метрах дистанции. В этом случае обязательно выполнение контрольных требований по этим показателям. Бег 300, 500 и 1000 метров на время и бег 500, 1000 и 1500 метров без времени (выполняется по нормативам комплекса БГТО). Тройной прыжок с места; прыжок вверх толчком двух ног с касанием отметки рукой; прыжок с имитацией удара над головой; серийные прыжки вверх с высоким подниманием коленей (т.н. прыжки «кенгуру»); многоскоки на дальность с ноги на ногу (10 прыжков). Метание набивного мяча с места движением подачи.

Группа «Б» - упражнения преимущественно для совершенствования и определения уровня развития специальной силы, ловкости и гибкости теннисистов. Бег «змейкой» и «веером» с обеганием предметов; бег со сменой направления в пределах половины теннисной площадки; активный выход к сетке с имитацией ударов с лета, в прыжках в стороны. Метание набивного мяча над головой (1 кг); перехват набивных мячей (1кг), бросаемых в различных направлениях в условные «ворота»; упражнения: с палкой – выкруты рук вперед назад; наклоны туловища вперед; гимнастический «мост»; комплексное упражнение: кувырок вперед, назад, вправо, влево с перекатом через плечо, «колесо» вправо, влево с опорой на кисти рук.

В соревновательный комплекс включается семь упражнений (3 обязательных и 4 по жребию).

В число обязательных входят: бег 30 метров, метание набивного мяча с места движением подачи; прыжок вверх толчком ног с касанием отметки рукой.

Другие четыре упражнения определяются путем жеребьевки, следующим образом: одно упражнение из группы «А» и три других - из группы «Б». Правила выполнения контрольных упражнений групп «А» и «Б» и оценка их результатов изложены в программе по теннису.

Обучая технике и тактике тенниса, нужно добиваться активной, разнообразной, точной, тактически гибкой игры в быстром темпе с широким использованием завершающих ударов с лета, учитывая то, что подлинно высоких ударов в современном теннисе может достигнуть только игрок, хорошо владеющий ударами, как по отскочившему мячу, так и ударами с лета, умеющий успешно вести нападающую игру, стойко и активно обороняться.

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством. С первых лет занятий теннисист должен овладевать разнообразной и пластичной техникой (пластичной с точки зрения богатой вариативности движений в зависимости от различных игровых условий).

Подготовка общественных инструкторов и судей из занимающихся должна проводиться на основе освоения теоретического материала данной программы, а также путем прохождения инструкторской практики и практики судейства в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Список литературы

Для учащихся:

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – Дивизион, 2015.
2. Линецкая Е. Путь к теннисному Олимпу, ред. Р.Орлов. – М.: Спорт, 2017.
3. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

Для педагога:

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015
2. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
3. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
4. Правила вида спорта "Настольный теннис". Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. под ред. С. Судакова. – Русский шахматный дом, 2019.
5. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Учебное пособие. Ред. Прокопьева Т. - М.: Спорт, 2016.