

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
(ГКСУВУЗТ ОШ КК)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол № 1
Председатель
_____ Н.А. Лысенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Настольный теннис»
(наименование программы)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (372 ч.)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет.

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:
Подволоцкая Елена Анатольевна,
Педагог доп.образования

ст-ца Переясловская, 2021 г.

Пояснительная записка

Программа для дополнительного образования по настольному теннису составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» федеральным Законом от 13.01.96. № 12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ автора-составителя Рыбалева И.А., канд. пед. наук, доцента, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края; Краснодар 2016 г.

Вид программы - модифицированная – основана на Программе Министерства образования для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис, г.Москва, 2012г., авторы Ю.П.Байгулов, С.Д.Шпрах; Программе Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорта, под издательством «Советский спорт», г.Москва, 2004г.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно - технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо-физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия настольным теннисом до мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;
- подготовка спортсменов
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Направленность программы – спортивная.

Актуальность.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди воспитанников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

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

Адресат программы.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 11-17 лет. Занятия кружка посещают как девочки, так и мальчики. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Уровень программы, объём и сроки.

Программа кружка рассчитана на 1 учебный год, 9 часов в неделю, 372 часов за год (учитывается каникулярное время и праздничные дни). Программа составлена таким образом, чтобы раскрыть и усовершенствовать умения и навыки обучающихся в спортивной игре по настольному теннису.

Режим занятий.

Режим работы кружка «Юный теннисист» состоит в следующем:

- дни работы – понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, воскресенье.
- время работы – с 15.30 до 17.00
- количество занятий в день – 1

Организационно – методические рекомендации по подготовке юных игроков в настольном теннисе

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству .
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий.

Группы начальной подготовки

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий
для групп начальной подготовки**

№	Тема	Количество часов в год
Теоретическая подготовка		
1.	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека	1
2.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране успехи российских спортсменов в соревнованиях	1
3.	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	1
4.	Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1
5.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	1
	Итого:	5
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	130
3.	Техническая подготовка	131
4.	Контрольные нормативы	1
5.	Судейская практика	2
6.	Психологическая подготовка	3
	Всего:	372

Программный материал

1. Теоретическая подготовка.

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.

- Простейшие приспособления для тренировки.
 - Правила техники безопасности.
 - Гигиена. Режим дня спортсмена.
 - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
 - Краткое содержание занятий.
 - Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
 - Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
 - Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
 - Овладение простейшими приемами у тренировочной стены, на столе, в занятиях с тренером или спарринг - партнером.
 - Простейшие игры в группе, на столе.
 - Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей.
 - Домашние задания, Выполнение домашних заданий.

2. Практическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкости, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или на перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5-15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяются широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги, выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево и вперед – назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя одной руками в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки с ракеткой с утяжеленной ракеткой отягощением утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров велоколеса мяч размещенный на оси и т.п.

2.3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым отбиваемым тренером партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стены, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стены, по мячам, удобно выбрасываемым тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мяча вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стены, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу правой и левой стороной ракетки при игре с тренером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, СС ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо -вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлению на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со своего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворик», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов приведенных в программе.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях не менее 24 встреч и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов приведенных в программе.

Программные требования по психологической подготовке воспитательной работе медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

2.4. Контроль подготовки.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы .

2.5. Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование упражнений	Возраст 13-17 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4.6-4.8	4.3-4.8
2.	Бег 30 м с высокого старта	5.4-5.9	5.3-5.6
3.	Бег 60 м с высокого старта	-	9.7-9.9
4.	Прыжок в длину с места	155-165	160-170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	30-35	30-45

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Контрольные нормативы по технико–тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более	Хорошо

		от 20 до 30	Удовлет.
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлет.
3.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо Удовлет.
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	Хорошо Удовлет.
5.	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок)	5 и менее от 5 до 8	Хорошо Удовлет.
6.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо Удовлет.
7.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	Хорошо Удовлет.
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	Хорошо Удовлет.

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля ученика.

Планируемые результаты

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр .

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

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022года																															
месяц	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март					
Недели обучени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
	01.09 -05.09	06.09 -12.09	13.09-19.09	20.09 – 26.09	27.09 – 03.10	04.10- 10.10	11.10- 17.10	18.10 – 24.10	25.10 – 31.10	01.11 – 07.11	08.11 – 14.11	15.11 – 21.11	22.11 – 28.11	29.11– 05.12	06.12 – 12.12	12.12 – 19.12	20.12 – 26.12	27.12 -02.01	03.01 – 09.01	10.01 – 16.01	17.01 – 23.01	24.01 -30.01	31.02 – 06.02	07.02 – 13.02	14.02 – 20.02	21.02 – 27.02	28.02 – 06.03	07.03 – 13.03	14.03 – 20.03	21.03 – 27.03	28.03 – 03.04
																	К														
																	К														

месяц	Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего учебных недель	Всего часов по программе		
Недели обучени	04.03 – 10.04	11.04 – 17.04	18.04 – 24.04	25.04 – 01.05	02.05 – 08.05	09.05 – 15.05	16.05 – 22.05	23.05 – 29.05	30.05 – 05.06	06.06 – 12.06	13.06 – 19.06	20.06 – 26.06	27.06 – 03.07	04.07 – 10.07	11.07 – 17.07	18.06 – 24.07	25.07 – 31.07	01.08– 07.08	08.08 – 14.08	15.08 – 21.08	22.08 – 28.08	29.08 - 31.08	53	372
№ недели	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
	у	у	у	у	у	у	у	у	у / о	о	о	о	о / у	у	у	у	у	о	о	о	о	у		

Условные обозначения:

У-учебные занятия; о-отпуск руководителя; к-каникулы

Нерабочие праздничные дни: в 2021г-04 ноября; в 2022г- 01,02,03,07 января; 23 февраля; 08 марта; 01,09 мая; 12 июня.

Каникулы: с 25 декабря 2021г по 09 января 2022г

Условия реализации программы.

Для решения образовательных задач есть все необходимые условия для реализации потребностей детей, формирования умений и навыков.

Занятия проводятся в кабинете «Юный теннисист». Кабинет оснащён основным набором мебели, спортивным инвентарем.

Литература

- Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин-«Программа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорта.» Издательство Москва, Советский спорт, 2004г.
- Л.Ормаи-«Современный настольный теннис.» Издательство Москва, Физкультура и спорт, 2014г.
- В.В.Команов-«Тренировочный процесс в настольном теннисе» Издательство Советский спорт, 2014г.
- Ю.П.Байгулов, С.Д.Шпрах –«Программа Министерства образования для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис., Москва, 2012г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения педагогов дополнительного
образования и инструкторов по
физической культуре ГКСУВУ
Спецшкола КК

от «___» _____ 2021 года № ____

подпись
руководителя МО

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе

подпись

Ф.И.О.

«___» _____ 2021 года