

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»  
454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта internat011@ramler.ru

Рассмотрена:  
на методическом совете  
МБОУ «С(К)ОШ № 11  
г. Челябинска»  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласована:  
с зам. директора  
по ВР  
\_\_\_\_\_ В.В.Шаевич

Утверждена:  
директор МБОУ «С(К)ОШ № 11  
г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Войниленко

# **Общеобразовательная программа «Настольный теннис»**

## ***Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности***

Срок реализации – 4 года  
Возрастная категория 7 – 11 лет

Т.А. Столярова,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

**Содержание  
образовательной программы  
«Настольный теннис»:**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности по программе «Настольный теннис»	стр.2
2. Содержание курса	стр.7
3. Тематическое планирование	стр.10
3.1. содержание тематического планирования 1 года обучения	
3.2. содержание тематического планирования 2 года обучения	
3.3. содержание тематического планирования 3 года обучения	
3.4. содержание тематического планирования 4 года обучения	
4. Обеспечение программы	стр.24
4.1. Методическое обеспечение	
4.2. Материально – техническое обеспечение	
4.3. Дидактическое обеспечение	
5. Условия реализации курса	стр.27
6. Приложения к программе	стр.32
7. Календарно-тематическое планирование (КТП)	стр.37

*КТП - 1 года обучения*

*КТП – 2 года обучения*

*КТП – 3 года обучения*

*КТП – 4 года обучения*

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности по программе «Настольный теннис»

Образовательная программа «Настольный теннис» является программой спортивно-оздоровительной направленности, и является методическим документом организации и планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы во внеурочное время.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Создается фундамент для развития физических качеств. Дети с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Занятия спортивными играми с одной стороны, содержат целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны – подчиняются всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия спортивными играми на базе кружка настольного тенниса во внеурочное время следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности.

Программа предназначена для детей 7-12 лет, получающих элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении.

Программа рассчитана на 4 года.

В специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интернате №11 обучаются дети с отклонениями в развитии - наибольшая несостоятельность двигательной сферы детей с нарушениями речи проявляется в недоразвитии мелкой моторики рук. Поэтому проблема привлечения ослабленных детей к занятиям спортивными играми, а в частности настольным теннисом и адаптация их к современному ритму жизни наиболее важна и актуальна.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

**Целевая установка программы сконцентрирована на достижении достойных результатов обучения воспитанников игре в настольный теннис, коррекцию дефекта речи при помощи развития мелкой моторики рук, организацию досуга занимающихся во внеурочное время, профилактику**

**девиантного поведения: наркомании, алкоголизма и т.п. посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение. Программа отражает основное направление педагогического процесса по формированию физической культуры личности.**

В результате освоения курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры в настольный теннис, навыки простейшего судейства игры. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умения играть в команде.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

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

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### ***Диагностика результатов обучения***

Тщательное программирование процесса подготовки занимающихся в секции «Настольного тенниса» даёт необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки воспитанников. Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы в следующих формах – зачёт, собеседование, вопросы; а умения и навыки - с практическими (выполнение нормативов, контрольные упражнения, выступление на соревнованиях и спортивных мероприятиях). Содержание требований к уровню развития физической подготовленности обучающихся и технической составляют конкретные количественные показатели по общей физической подготовке и технической подготовке. Данные нормативы см. в приложении №1 «Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности по годам обучения»; и в приложении №2 «Таблица контрольных нормативов по технике игры в «Настольный теннис».

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога по данной программе. Контроль и оценка тренировочного процесса дают возможность определить степень эффективности использованных средств и методов.

В настольном теннисе самыми эффективными контрольными проверками являются игры на счет, товарищеские встречи, соревнования.

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления восстановительно-профилактических мероприятий.

**Формами подведения итогов работы по программе являются:**

1. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке (смотри приложения №1, №2, №3 ).
2. Выступление учащихся в соревнованиях различного уровня (см. приложение № 5)
3. «Реализация творческого потенциала воспитанников» - уровень реализации общеобразовательной программы (приложение № 8);
4. Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста и начала занятий настольным теннисом ( смотри приложение № 4).
5. Работа по мониторинговым картам смотри приложение № 6 «Мониторинг результатов обучения воспитанников в процессе освоения общеобразовательной программы» (с критериями оценки) и приложение № 7 «Мониторинг личностного развития воспитанников в процессе освоения общеобразовательной программы (с критериями оценки).

**«Распределение учебного времени по годам обучения»**

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год - 1 класс	12-15 человек	1 час	1 раза	33 недели	33часов
2 год – 2 класс	12-15 человек	1 час	1 раза	34 недели	34часов

3 год – 3 класс	12-15 человек	1 час	1 раза	34 недели	34часов
4 год – 4 класс	12-15 человек	1 час	1 раза	34 недели	34часов
<b>ИТОГО</b>					<b>135 часов</b>

**Основными методами тренировки являются:**

*Строго-регламентированные* упражнения – направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств.

*Стандартно-повторные* и *повторно-переменные* упражнения – требующие проявления выносливости.

*Переменные упражнения* – характеризуются периодической сменой интенсивности работы.

*Повторно-интервальные* упражнения – предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счёт сокращения интервалов отдыха и возрастания нагрузок.

*Игровой метод; соревновательный метод.*

**Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:**

*Групповые, практические учебно-тренировочные занятия.*

*Индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами.*

*Теоретические занятия (беседы, лекции).*

*Самостоятельные тренировки по заданию тренера*

*Инструкторско-методические занятия.*

*Учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования.*

*Просмотр учебных кинофильмов и соревнований.*

**Тренировка (занятие) является основной формой организации тренировочного процесса.**

Занятие (условно) делится на три части.

Подготовительная часть – подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, осуществляется настройка на решение образовательно-воспитательных задач, отражающих характер спортивной специализации, а организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования;

Основная часть – спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности;

Заключительная часть – проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки.

## 2. Содержания курса «Настольный теннис».

### *Характеристика основных компонентов программы.*

Программа включает в себя следующие темы обучения:

1. Теоретическая подготовка.
2. Физическая подготовка:  
(общая и специальная физическая подготовка)
3. Техническая подготовка по настольному теннису.
4. Тактическая подготовка по настольному теннису.
5. Психологическая подготовка.
6. Участие в соревнованиях и контрольных играх.
7. Текущие и контрольные испытания.
8. Инструкторско-судейская практика .
9. Коррекционные упражнения.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой, об истории физической культуры и избранном ими виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Изучение теоретического материала спланировано в форме специальных теоретических занятий. Сообщение знаний направлено на то, чтобы усвоить сведения, факты, правила, принципы, ведущих положений и идей. Теоретическая подготовка - это формирование у занимающихся специальных знаний и умение использовать эти знания на практике.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает два вида деятельности: **«Общая физическая подготовка»** где даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.). И **«Специальная физическая подготовка»** где представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приёмам настольного тенниса.

В разделе **«Игровая подготовка»** - педагог сам подбирает упражнения, игровые задания, подвижные игры и игры спортивного характера в соответствии с физиологическими возможностями занимающихся по измененным и упрощенным правилам.



Раздел **«Техническая подготовка»** представляет собой процесс освоения техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет игрок; степенью их освоения; и результативностью игры на теннисном столе. В структуре технической подготовленности спортсмена выделяют базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия составляющие основу техники настольного тенниса. Освоение базовых движений является обязательным для игроков. Дополнительные движения и действия это движения, которые связаны с их индивидуальными особенностями. Объем и содержание технической подготовки изменяются в соответствии с задачами занятия (тренировки) на разных её этапах. Техника выполнения двигательных действий и методика обучения постоянно совершенствуются на занятиях в секции.

Раздел **«Тактическая подготовка»** подразумевает необходимые знания, которые формируют умение правильно вести борьбу с соперниками, т. е. вырабатывается так называемое тактическое мышление, способность быстро воспринимать и правильно оценивать ход игры, творчески и правильно принимать решения. Тактическая подготовка осуществляется различными способами, основной из них – это повторное выполнение действий по предварительно разработанному тактическому плану в условиях тренировочных занятий. Помимо этого нужно чтение специальной литературы, давать необходимые знания, наблюдать за игрой товарищей по команде с последующим анализом, проигрывание различных тактических комбинаций (моделирование), анализ результатов личного участия в играх. Содержание и методика тактической подготовки отражает современные тенденции в развитии тактики, выражающиеся в развитии творчества ученика, сочетании коллективизма с индивидуальным творчеством.

Раздел **«Психологическая подготовка»** представляет собой педагогический процесс воспитания ребенка, как личности, отвечающей современным социальным запросам и способностью преодолевать психологические трудности, свойственные спортивной деятельности. Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Весь процесс психологической подготовки делится на две части:

Общая психологическая подготовка, которая проходит через все этапы занятий и направлена на воспитание ребёнка как гражданина, и мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности и освоение норм спортивной этики.

Игровая психологическая подготовка осуществляется установка на отдельную игру, на ближайшие соревнования, на сдачу тестов и т.д. и предусматривает создание наивысшей психологической готовности к спортивной борьбе.

Психологическая подготовка включает и морально-волевую подготовку, т.е. воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, самообладания, решительности. Здесь же анализируется поведение воспитанников во время соревнований и тренировок, их взаимоотношения вне спортивной деятельности.

**Участие в соревнованиях и контрольных играх.** Планируется тренером индивидуально для каждого спортсмена в соответствии с этапами обучения.

В разделе **«Текущие и контрольные испытания»** используются упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся. Здесь возможны различные варианты оценивания занимающихся с учётом прироста в их двигательной и технической подготовленности. К каждой возрастной группе предусмотрен свой учебный норматив. Контроль проводится несколько раз в течение учебно-тренировочного процесса: на начало и конец года, и после прохождения (завершения) каждого раздела программного материала.

**Инструкторско-судейская практика** представляет организацию и проведение специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнение заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований различного рода. В течении всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Раздел **«Коррекционная работа»**. Работая с детьми с отклонениями в развитии (различные дефекты речи) необходимо на каждом занятии вести коррекционную работу. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений используются различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы, игры, соревнования и т.д. Используя разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мячи разного диаметра, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки делаем акцент на развитие мелкой моторики рук.

### 3. Тематическое планирование.

№п/п	Виды программного материала	Количество часов			
		Группа (год обучения)			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			
2.	Физическая подготовка	10	10	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	20	19	18	18
5.	Участие в соревнованиях	1	3	4	4
6.	Текущие и контрольные испытания	2	2	2	2
7.	Инструкторско-судейская практика	В процессе занятий			
8.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
9.	Коррекционные упражнения	На каждом занятии			
	ИТОГО:	33	34	34	34

#### 1. Содержание тематического планирования - 1 год обучения.

##### 1. Теоретическая часть.

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов, написания рефератов (до 5 минут на учебных занятиях).

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «Настольного тенниса». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Здоровье и физическое развитие человека. Личная гигиена спортсмена. Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

##### II. Практическая часть.

- *Вводное занятие в образовательную программу (1ч.)*
- *Обще физическая подготовка (5ч.)*

Развитие основных физических качеств.

Круговые тренировки на развитие основных физических качеств; специальные упражнения, комплексы и т.д.

Развитие силы – упражнения с повышенным сопротивлением: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением тяжести собственного тела; упражнения статического и динамического характера.

Развитие быстроты (скоростные качества) – упражнения скоростно-силовой направленности; скоростные упражнения; игровые и соревновательные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости – выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; выполнение упражнений умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма; подвижные игры с большой моторной плотностью; упражнения дающие возможность оказывать точно дозированное воздействие (например: темповый бег на 100-200 м. в чередовании с ходьбой; медленный бег до 1,5-2 минут и т.п.).

Развитие ловкости – любые упражнения имеющие элементы новизны; применение различных двигательных действий и движений в разнообразных условиях (упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями); физические упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры.

Развитие подвижности в суставах – упражнения на растягивание; маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них.

Развитие прыгучести– разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, перепрыгивания из приседа, спрыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и прыжки с отягощением).

- *Специально физическая подготовка (5ч.)*

Спортсмен, играющий в настольный теннис должен обладать специальными физическими качествами – чувство мяча, быстрота реакции, быстрота ударных движений, быстрота передвижений. Упражнения для развития специально-физических качеств надо использовать на всех этапах подготовки спортсмена, т.к. с развитием игровых умений прогрессирует темп и сложность выполнения специальных упражнений. Они выполняются все время на более высоком уровне и имеют наибольший тренировочный эффект. Творческое использование упражнений СФП, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений с ракеткой и мячом.

Возраст 6-7 лет наиболее благоприятен для развития чувства мяча у теннисистов.

*Развитие чувства мяча* моделируется при помощи: упражнений на точность многократного выполнения технических элементов (в одном или разном направлении, темпе и зонах). Различные набивания (жонглирования) мяча на ракетке и набивания мяча у стенки. Игра на столе по заданию; упражнения на изменение высоты и длины траектории полета мяча. Выполнение этих упражнений в различных сочетаниях.

- *Технико-тактическая подготовка (20ч.)*

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом техники игры в настольный теннис. Уровень технической

подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью игры.

В структуре технической подготовленности спортсмена выделяются базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия составляющие основу техники настольного тенниса. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена. Дополнительные движения и действия это второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями.

*Базовая техника.* Хватка ракетки – Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и в упражнениях с различными заданиями.

*Жонглирование мячом* – упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча: правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом: подвешенным на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары о стенку правой и 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, шагом. Бег с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

*Удары ракеткой по мячу:*

Овладение базовой техникой с работой ног после освоения элементарных упражнений с ракеткой и мячом рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинки стола или тренировочной стенки, серийные удары (на точность безошибочных попаданий), одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемый тренером, партнером, тренажером);
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером
- 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, а 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.

*Тактическая подготовка* это умение спортсмена грамотно построить ход игры. Основным методом приобретения знаний по тактике игры в настольный теннис - это метод моделирования тактики игры в настольный теннис, игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям 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;

*Игровая подготовка* делится на базовые игры – по настольному теннису и подвижные игры с элементами спортивных игр.

В настольном теннисе игры на счет выполняются на каждом занятии в конце основной части тренировки (5-7 минут), а подвижные игры проводятся в конце разминки (5-7 минут).

#### *Спортивные игры*

на материале игр в настольный теннис:

- игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «перебрось мяч», «из обруча в обруч», «попади мячом в катящийся обруч», «вертушка».
- игры на равновесие с мячом и ракеткой: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, «не дай мячу скатиться», «с ракетки на ракетку» и т.д.
- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой.

#### *Подвижные игры*

на материале – «Гимнастика с элементами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Альпинисты», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

на материале – «Лёгкая атлетика». «Пятнашки», «Горелки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза», «Точный расчёт», «Метко в цель».

#### ▪ *Участие в соревнованиях и контрольных играх.-1ч.*

- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (жонглирование, отдельные элементы техники, пройденные по программе).

#### ▪ *Текущие и контрольные испытания – 2 ч.*

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение контрольных нормативов по технической подготовке.
- аттестация на конец учебного года.

## 2. Содержание тематического планирования - 2 год обучения.

### I. Теоретическая подготовка.

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов, написания рефератов.

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса». Физическая культура и спорт в России. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление упражнений и игр с мячом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Понятие - физические качества и их воспитание и совершенствование. Спортивная игра – настольный теннис. Подбор и обращение со спортивным инвентарем в настольном теннисе.

### II. Практическая часть.

- *Обще физическая подготовка – 5 ч.*

Развитие основных физических качеств. Круговые тренировки на развитие основных физических качеств; специальные упражнения.

Развитие силы – упражнения с повышенным сопротивлением; упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением тяжести собственного тела; упражнения статического и динамического характера.

Развитие быстроты (скоростные качества) – упражнения скоростно-силовой направленности; скоростные упражнения; игровые и соревновательные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости – выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; выполнение упражнений умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма; подвижные игры с большой моторной плотностью; упражнения дающие возможность оказывать точно дозированное воздействие (например: темповый бег на 100-200 м. в чередовании с ходьбой; медленный бег до 1,5-2 минут и т.п.).

Развитие ловкости – любые упражнения имеющие элементы новизны; применение различных двигательных действий и движений в разнообразных условиях (упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями); физические упражнения с предметами; подвижные и спортивные игры.

Развитие подвижности в суставах – упражнения на растягивание; маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них.

Развитие прыгучести – разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, выпрыгивания из приседа, спрыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и прыжки с отягощением).

▪ *Специально физическая подготовка* 5ч

Используя оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции на втором году обучения начинаем углубленно развивать быстроту реакции, увеличивая вариативность техники и тактики.

- упражнения на неожиданное изменение направления полета мяча;
- упражнения на смену вращения мяча;
- совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;
- выполнение этих упражнений при игре на счет и в имитационном виде.

▪ *Техническая подготовка* 19ч

Подставка слева. Обучая удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличиваем силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении (обратить внимание на темп ударов). Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4месяцев атакующему удару, но можно и одновременно.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро – медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа.

Поддача. Обучение подачи накатом справ и слева по прямым и по диагоналям, в ближнюю или дальнюю зону стола. Обучение подачи с нижним вращением справ и слева по прямым и по диагоналям, в ближнюю или дальнюю зону стола.

Прием подач. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Научить приему подач с нижним вращением срезкой и накатом.

Передвижение у стола. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный скользящий и попеременный способы передвижения.

*Тактическая подготовка.* Начать работу по развитию тактического мышления. Научить одному или нескольким (в зависимости от усвояемости обучающихся) вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом обучать стандартным комбинациям:

- подставка слева + атакующий удар справа;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из ближней зоны;
- срезка (серия) + накат или атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.

*Игровая подготовка* делится на базовые игры – по настольному теннису и подвижные игры с элементами спортивных игр.

В настольном теннисе игры на счет выполняются на каждом занятии в конце основной части тренировки (5-7 минут), а подвижные игры проводятся в конце разминки (5- 7минут).

*Спортивные игры* на материале игр в настольный теннис:



- групповые игры: «круговая вертушка», «дворник», «один против всех», двое на двое (парами);
- игры по заданию: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, игры только в нападении или только в защите, игры с переходом (победитель переходит на стол выше, а проигравший на стол ниже), игры с приседаниями, с касанием рукой о стенку, о пол и т.д.;
- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой.

#### *Подвижные игры:*

на материале – «Гимнастика с элементами акробатики». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Альпинисты», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

на материале – «Лёгкая атлетика». «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Два мороза», «Точный расчёт», «Метко в цель».

- *Участие в соревнованиях и контрольных играх – 3 ч.*
- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (жонглирование, отдельные элементы техники, пройденные по программе).
- Соревнования внутри группы (игры на счет, не менее 40 встреч).
- *Текущие и контрольные испытания – 2ч.*

Выполнение контрольных нормативов.

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение нормативов по технике игры в настольный теннис;
- аттестация на конец учебного года.

### **3. Содержание тематического планирования 3 года обучения**

#### **I. Теоретическая часть.**

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов, написания рефератов.

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса». Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС), усиление дыхания и кровообращения. Измерение ЧСС во время и после выполнения физических упражнений, закаливание организма (обтирание, душ). Предупреждение травм, врачебный контроль. Правила оказания первой медицинской помощи при лёгких травмах. Простейшие приёмы самомассажа.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура у народов Древней Руси, её связь с трудовой деятельностью. Физическая культура – средство всестороннего развития личности. Физическая культура и спорт в мире.

Спортивная игра – настольный теннис. Значение спортивной формы для теннисиста. Современные тенденции развития игры в настольный теннис.

## II. Практическая часть.

- *Общая физическая подготовка – 4ч.*

Развитие основных физических качеств:

Развитие силы: упражнения со строго дозируемым внешним отягощением (гантели; гири; специальные пояса с разновесами); упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением (противодействие партнёра; затрудняющие условия внешней среды – при беге по глубокому снегу, или в воде, или в гору; подручные предметы – камни, брёвна, резина и т.д.; упражнения с самоотягощением с преодолением тяжести собственного тела (гимнастические упражнения, выполняемые в относительно невысоком темпе – отжимания в упоре лёжа; приседания на одной ноге; подтягивания на перекладине; лазанья по канату); упражнения в самосопротивлении («волевая гимнастика» – фиксируемые положения согнутых или выпрямленных рук, ног, других частей тела; сочетание различных режимов напряжения – статического (изометрического), динамического, преодолевающего (поднимание, переноска тяжестей и т.п.), уступающего (приседания со штангой).

Развитие быстроты (скоростные качества): многосерийные избирательно направленные упражнения с заданными параметрами срочности и точности реагирования (быстрое реагирование на стартовый сигнал с начальными стартовыми движениями); игровые и соревновательные упражнения с высоковариативными динамичными действиями и ситуациями (подготовительные к спортивным и спортивные игры и т.п.); упражнения скоростно-силовой направленности; скоростные упражнения; эстафеты.

Развитие выносливости: продолжительный бег, передвижения на лыжах, велосипеде, плавание (циклические локомоции умеренной и переменной интенсивности); выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; ациклические и смешанные гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения; слитная «круговая тренировка» в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности; интервальная «круговая тренировка» в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности (многоскоки, темповые приседания, отжимания в упоре и подтягивания в висе, ускорения на коротких отрезках дистанции и т.д., повторяющиеся серийно); подвижные игры с большой моторной плотностью; дыхательные упражнения.

Развитие ловкости: любые упражнения имеющие элементы новизны; применение различных двигательных действий и движений в разнообразных условиях (упражнения в действиях затрудняющих сохранение равновесия и упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями);

физические упражнения с предметами; зеркальное выполнение упражнений; изменение привычной скорости или темпа движений; комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях.

Развитие подвижности в суставах: упражнения на растягивание; маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них.

Развитие прыгучести: разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, перепрыгивания из приседа, спрыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и прыжки с отягощением).

#### *Специально физическая подготовка 6ч*

Развитие быстроты передвижений:

- игры со всего стола одним видом ударов (только справа или только слева);
- игра с одной точки стола с поворотом (поочередно справа и слева);
- игра на сдвоенном столе;
- перемещения при игре в парах;
- перемещения в трехметровой зоне приставными шагами с имитацией ударов

Различные виды жонглирования:

- набивания мяча на правой, левой и двух сторонах ракетке (на месте, в движении, с различными заданиями);
- набивания мяча у стенки правой, левой и двумя сторонами (с отскоком от пола и без);
- набивания мяча на ракетке и у стенки с различными заданиями (ракетка – ребро, ракетка – ручка, с приседаниями, с поворотами в ходьбе обычной, спиной вперед и боком).

Различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут):

- имитация ударов на месте и в движении;
- имитация утяжеленной ракеткой;

Различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д.

Вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др.

#### ▪ *Техническая подготовка 18ч*

Срезка: овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Подставка: преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или держащих ракетку хваткой «пером».

Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям: влево, вправо, в середину. Удары толчком из ближней и средней зоны стола.

Поддача: овладеть подачей с различными вращениями мяча : нижнем, верхнем вращением при сходных формах ударного движения. Научиться подавать с различными направлениями: по прямым, по диагоналям, в центр стола. Научиться подавать по различной длине полета мяча: короткие, средние и длинные поддачи.

Прием подач: научиться принимать все виды подач (разбираться во вращении мяча) – атакующим ударом, накатом. Толчком, срезкой и подрезкой.

Передвижение: научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения: прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

#### *Тактическая подготовка*

Начать работу по развитию тактического мышления. Научить одному или нескольким (в зависимости от усвояемости обучающихся) вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом обучать стандартным комбинациям:

- прием мяча с различным направлением и вращением соответствующим способом;
- выполнять подставку слева с целью заставить противника изменить исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки;
- ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего удара;

#### *Спортивные игры на материале игр в настольный теннис*

- групповые игры: «круговая вертушка», «дворник», «один против всех».
- игры по заданию: правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, игры только в нападении или только в защите, игры с переходом (победитель переходит на стол выше, а проигравший на стол ниже), игры с приседаниями, с доставаниями рукой о стенку, о пол и т.д.
- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой.

#### *Подвижные игры*

на материале – гимнастика с элементами акробатики, «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча» и др.

на материале – Лёгкая атлетика. «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка поймай ленту», «Метатели» и др. Эстафеты

- *Участие в соревнованиях и контрольных играх – 4 ч.*
- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры ( отдельные элементы техники, пройденные по программе).
- Товарищеские игры.
  - *Текущие и контрольные испытания – 2ч.*

- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение контрольных нормативов по технике игры в настольный теннис;
- аттестация на конец учебного года.

#### 4. Содержание тематического планирования - 4 год обучения

##### I. Теоретическая часть.

Вводный инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «настольного тенниса». Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) и физических упражнений. Двигательный режим школьников подростков. Предупреждение травм, врачебный контроль .

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Основные физические качества: выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость, средства и методы их воспитания.

Сильнейшие теннисисты в России и в мире, их стиль игры. Понятия: тренировочный период, подготовительный период к соревнованиям, соревновательный период, восстановительный период, индивидуальный план тренировок.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Подготовка мест проведения самостоятельных занятий. Уход за спортивным оборудованием.

##### II. Практическая часть.

###### ▪ *Общая физическая подготовка – 4 ч.*

Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений (повешенной скоростью) – прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические), метания, толкания, броски, быстрые поднимания спортивных снарядов или других предметов, скоростные перемещения циклического характера выпрыгивания и ускорения в играх; специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, направленные на увеличение мощности усилий, связанных с полной мобилизацией реактивных свойств мышц – прыжки в глубину (спрыгивания с тумбы высотой 50-100 см.) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх.

Развитие быстроты (скоростные качества): многосерийные избирательно направленные упражнения с заданными параметрами срочности и точности реагирования (быстрое реагирование на стартовый сигнал с начальными стартовыми движениями; задания по точно обусловленному варьированию времени стартовых реакций – сокращение времени в очередной попытке на 0,1 сек., увеличить в следующей попытке на ту же величину; игровые и

соревновательные упражнения с высоковариативными динамичными действиями и ситуациями (подготовительные к спортивным и спортивные игры и т.п.);

Развитие выносливости: продолжительный бег, передвижения на лыжах, велосипеде, плавание (циклические локомоции умеренной и переменной интенсивности); выполнение упражнений с околопредельной интенсивностью; ациклические и смешанные гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения; слитная «круговая тренировка» в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности; интервальная «круговая тренировка» в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности (многоскоки, темповые приседания, отжимания в упоре и подтягивания в висе, ускорения на коротких отрезках дистанции и т.д., повторяющиеся серийно); подвижные игры с большой моторной плотностью; дыхательные упражнения.

Развитие равновесия: удлинение времени сохранения неустойчивой позы; временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля; уменьшение площади опоры; введение сбивающего противодействия партнёра.

Развитие координации движений: внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры привычного действия или смены способа его выполнения (в стандартных внешних условиях) – введение необычных И.П.; изменение привычной скорости или темпа движений; зеркальное выполнение упражнений; смена способа выполнения действия, конструирование нового способа его выполнения; комбинаторное варьирование движений, действий - комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях; усложнение привычного действия добавочными движениями; изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений – введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; направленное варьирование внешних предметных отягощений; изменение пространственных границ, в которых выполняется действие; использование различного оборудования и естественных средовых условий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. Переключение с одних точно координированных действий на другие – подвижные и спортивные игры. Разнообразные комбинации движений, составляющие материал гимнастики – физические упражнения с предметами и без них, гимнастика на снарядах, акробатика.

Развитие подвижности в суставах: упражнения на растягивание, многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц); статические упражнения (удержание конечности в отведённом до предела положении); пассивные упражнения (выполнение с помощью партнёра, маховые и фиксированные упражнения с отягощениями и без них).

Развитие прыгучести: разного рода игры; различные координационные упражнения (многоскоки, многократные прыжки разной интенсивности, передвижения прыжками на одной, на двух ногах, прыжки через скакалку, доставание предметов подвешенных на различной высоте, перепрыгивания из приседа, прыгивания в глубину, прыжки в длину, бег и прыжки с отягощением). Круговые тренировки на развитие основных физических качеств; специальные упражнения.

#### *Специальная физическая подготовка (6ч)*

Развитие быстроты передвижений:

- игры со всего стола одним видом ударов (только справа или только слева);
- игра с одной точки стола с поворотом (поочередно справа и слева);
- игра на сдвоенном столе;
- перемещения при игре в парах;
- перемещения в трехметровой зоне приставными шагами с имитацией ударов

Различные виды жонглирования:

- набивания мяча на правой, левой и двух сторонах ракетке (на месте, в движении, с различными заданиями);
- набивания мяча у стенки правой, левой и двумя сторонами (с отскоком от пола и без);
- набивания мяча на ракетке и у стенки с различными заданиями (ракетка – ребро, ракетка – ручка, с приседаниями, с поворотами в ходьбе обычной, спиной вперед и боком).

Различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут):

- имитация ударов на месте и в движении, с отягощением отдельных частей руки (кисти или предплечья)
- имитация утяжеленной ракеткой;
- имитация различных видов ударов с эластичной резиной;
- имитация ударов по «велоколесу» с закрепленной осью;
- имитация перед зеркалом;

Различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д.

Вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др.

#### ▪ *Техническая подготовка 18ч*

Важнейшее значение на этом этапе технического совершенствования приобретает формирование у спортсмена обобщенной чувственности модели (образца) целостного движения, сенсорного и логического контроля. В основе

последнего лежит мышление, глубокое понимание и осознание значимости использования закономерности техники игры в настольный теннис.

- Комбинированные способы передвижения у стола в игре.
- Различные виды подач и их прием.
- Совершенствование технико-тактических средств ведения игры.
- Обучение индивидуальному стилю игры.

#### *Тактическая подготовка*

Тактическая подготовка на этом этапе обучения это умение спортсмена грамотно построить ход игры с учетом создавшихся условий игры, использование специальных приемов, позволяющих вести игру с учетом индивидуальных особенностей теннисистов. Воспитание и умение использовать свои возможности в различных ситуациях, создаваемых противником. Основные средства это игра на счет с форой («гандикапом»). Очень важным в тактической подготовке является разработка индивидуальных моделей тактических действий, индивидуальные «финты» игрока. При создании моделей таких действий необходимо руководствоваться: осознанием собственной технико-тактической базой игровых элементов; осознанием необходимости выдержки и разумного риска выполнения этих элементов; способностью противодействовать различным по стилю и игровым силам соперникам.

#### *Обучение и разбор стандартных ситуаций:*

- обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – атака);
- последовательная смена способов подачи;

#### *Спортивные игры на материале игр в настольный теннис:*

- групповые игры «круговая вертушка», «дворник», «один против всех», двое на двое (парами).
- игры по заданию : правой или левой рукой, с отбиванием только правой (или левой) стороной ракетки, игры только в нападении или только в защите, игры с переходом (победитель переходит на стол выше, а проигравший на стол ниже), игры с приседаниями, с различными заданиями.
- игры развлечения: игры с гандикапом, игры с двумя мячами, игры на точность (попадание мячом в лежащую на другой стороне стола ракетку), передувание теннисного мяча с одной стороны стола на другую под сеткой и т.д.
- игры в парах.

#### *Подвижные игры:*

на материале – гимнастики с элементами акробатики: «Запрещенное движение», «пустое место», «Пятнашки», «Белые медведи» и др.

на материале – Лёгкая атлетика: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Удочка». Эстафеты.

- *Участие в соревнованиях и контрольных играх – 4ч.*

- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по настольному теннису.
- Товарищеские игры.



- Соревнования согласно плану спортивных мероприятий МБСКОУ школы-интерната №11
  - *Текущие и контрольные испытания* – 2ч.
- 0 срез (аттестация на начало учебного года);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
- выполнение контрольных нормативов по технике игры в настольный теннис;
- аттестация на конец учебного года.

#### 4. **Обеспечение программы курса «Настольный теннис».**

##### 1. **Методическое обеспечение**

##### Список литературы для педагогов:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. А.А.Гужаловский «Физическая подготовка школьника» Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд., 1980г.
9. И.М. Бутин, А.Д. Викулов, «Развитие физических способностей детей 1-4 классы»: – Москва, «Владос-пресс», 2002 г.
10. И.А. Гуревич, «300 соревновательных заданий по физическому воспитанию»: – Минск, 1994 г.
11. Л.Ормаи «Современный настольный теннис» М.: «Физкультура и спорт» 1985г.
12. И.М. Коротков, «Подвижные игры для детей»: – Москва, «Советская Россия», 1987 г.
13. В.В. Кузин, С.А. Полиевский, «500 игр и эстафет»: – Москва, «Физическая культура и спорт», 2003 г.
14. В.И. Лях, «Мой друг физкультура» 1-4 класс»: – Москва, «Просвещение», 2007 г.
15. Б.И. Мишин, «Настольная книга учителя физической культуры». Справочно-методическое пособие: – Москва, ООО «Астрель», 2003 г.
16. Г.В.Барчукова С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.:»Знание» 1991г.
17. «Первая медицинская помощь». Популярная энциклопедия:-Москва, БМР, 1994г.

##### Список литературы для воспитанников:

1. Г.В.Барчукова «Учись играть в настольный теннис» М.:»Советский спорт» 1989г.
2. М.-В.М.Богушас «Играем в настольный теннис» М.: Просвещение 1987г.
3. А.Н.Амелин В.А. Пашнин «Настольный теннис» М.:»Физкультура и спорт» 1980г.
4. И.С. Красикова, «Гимнастика для ленивых» – Москва, АСТ «Астрель», 2003 г.
5. В. Лукьянов, «Россия и Олимпийское движение: вчера – сегодня – завтра» – Москва, «Терра – Спорт», 2004 г.
6. В.П. Лукьяненко, «Физическая культура: основы знаний». Учебное пособие – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
7. А.Нельсон, Ю. Кокконен, «Анатомия упражнений на растяжку» – Москва, «Попурри», 2008 г.
8. П.Френсис, Л. Френсис, «Ваш личный путь к здоровью» – Москва, «Попурри», 2007 г.
9. Б.Н. Хмельницкий, «Спорт, спорт, спорт...» – Москва, Эксмо «СКИФ», 2005 г.
10. Л.Ормаи «Современный настольный теннис» М.:»Физкультура и спорт» 1985г.
11. Г.В.Барчукова С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.: «Знание» 1991г.

## **2. Материально-техническое обеспечение**

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

Спортивную форму, соответствующую погоде, ракетку, теннисные мячи, теннисные столы, сетки.

Для имитационных действий - утяжеленные ракетки разного веса, эластичную резину, зеркало, «велоколесо», тренажер для выбрасывания мячей, секундомер, свисток.

Для развития моторики рук - мячи различного диаметра резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей.

Для выполнения общеразвивающих упражнений - скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы).

Спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно; корт, спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит педагогу применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

### 3. *Дидактическое обеспечение программы (алгоритмы деятельности)*

\*Индивидуальные карточки для проведения круговых тренировок (практические занятия по ОФП);

\*Карточки для проведения ОРУ на месте, в движении, с различными предметами;

\*Схемы-задания по выполнению упражнений (различного характера) (практические занятия по ОФП);

\*Карточки-задания по теории и методике физической культуры (практические занятия по СФП);

\*Карточки-задания по составлению комплексов (комплексов гимнастических упражнений прикладного характера и т.п.);

\*Инструкции по предупреждению травматизма во время проведения тренировочных занятий по различным видам спортивной специализации, во время проведения соревнований (теоретический материал и практический материал по ОФП, СФП);

\*Инструкция по заполнению и ведению дневника «Мои спортивные достижения» (теоретический материал);

\*Цифровые образовательные ресурсы по правилам подвижных и спортивных игр: настольный теннис (техническая и тактическая подготовка);

\*Цифровые образовательные ресурсы по техническим приёмам в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол (техническая и тактическая подготовка);

\*Цифровые образовательные ресурсы по теоретической подготовке (теоретические занятия);

\*Кинофильмы спортивного содержания (теоретическая и психологическая подготовка);

\*Видеофильмы спортивного содержания (техничко-тактическая подготовка);

\*Пресса (статьи, журналы, газеты) спортивного содержания (теоретическая подготовка);

- \*Зачётный материал (контрольные задания) по теоретической части программы (теоретическая подготовка);
- \*Нормативные требования по физической подготовке;
- \*Правила соревнований (тактическая подготовка);
- \*Зачётные задания соответствующие требованиям программы (инструкторско-судейская практика).

## 5. Условия реализации программы.

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. Мониторинг результативности в объединениях МБСКОУ школы-интерната №11 – это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его воспитанников, цель и содержание которого совпадает с образовательной программой.

В МБСКОУ школы-интерната №11 принята единая система мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы:

1. Мониторинг результатов обучения воспитанников - приложение №5;
2. Мониторинг личностного развития - приложение №6;
3. Реализация творческого потенциала воспитанников приложение №7.

Целью системы мониторинга является выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия; отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с воспитанниками и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение воспитанников определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся – поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1. Учебным – которые фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения программы предметные и общеучебные знания, умения и навыки;
2. Личностным – которые выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной программе;
3. Творческим – которые фиксируют уровень реализации творческого потенциала воспитанников, а, следовательно, и уровень реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать

личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения образовательной программы, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать тестирование, опросы, викторины, творческие задания, рефераты, спортивные нормативы, соревнования, творческие отчеты и т. п.

Результаты обучения воспитанников фиксируются в приложении № 6 «Мониторинг результатов обучения» по четырем основным направлениям: теоретическая подготовка, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки. Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностики, которые педагог выбирает в соответствии со своей программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также заполняет в соответствии со своей программой.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др.

Результаты личностного развития воспитанников фиксируются в приложении №7 «Мониторинг личностного развития».

1 группа показателей – организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

2 группа показателей – ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

3 группа показателей – поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

В совокупности, приведённые в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребёнка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требующие привлечения других специалистов.

Предложенный в таблице перечень качеств может быть дополнен педагогом в соответствии с целевыми установками его программы.

Уровень реализации образовательной программы фиксируется в приложении №8 «Реализация творческого потенциала воспитанников», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т. д.) достижения воспитанников.

Контроль за реализацией программы проводится два раза в год (в конце 1 полугодия – промежуточный; в конце учебного года – итоговый). В группах первого года обучения проводится 0-срез на начало учебного года для фиксации уровня подготовки вновь поступивших воспитанников.

Работа по утверждённой в школе-интернате №11 единой системе мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого воспитанника (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения образовательной программы, а также

проконтролировать работу педагога по реализации внеурочной деятельности по образовательной программы.

Приложение №1.

**Таблица**  
**Контрольных нормативов по общефизической подготовке – мальчики**  
**(ОФП)**

№ п/п	тесты	6-7 лет (1год обуч.)			7-8 лет (2год обуч.)			8-9 лет(3год обуч.)			9-11 лет(4-5 год обуч.)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30м	7,5	8,0	9,0	7,0	7,5	8,5	6,5	7,0	8,0	6,0	7,0	7,5
2.	Бег 60м	13,0	14,0	15,0	12,0	13,0	14,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0
3.	Бег 200м	0*49	0*55	1*00	0*43	0*49	0*55	0*37	0*43	0*49	-	-	-
4.	Бег 400м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1*32	1*38	1*44
5.	Челночный бег 3х10	11,5	12,5	13,5	11,0	12,0	13,0	10,5	11,5	12,5	10,0	11,0	12,0
6.	Прыжок в длину	150	125	95	160	130	100	170	140	110	175	145	120
7.	Прыжки через скакалку	80	60	40	90	70	50	100	80	60	110	90	70
8.	Пресс за 1мин и за30сек	41/19	33/16	25/12	43/22	35/18	27/14	45/25	40/20	28/16	47/28	37/24	33/20
9.	Отжиман.	15	12	6	20	13	7	25	14	8	30	15	9
10.	Гибкость	8	5	2	10	6	3	12	7	4	14	8	4

**Контрольные нормативы по общефизической подготовке – девочки**  
**(ОФП)**

№ п/п	тесты	6-7 лет(1год обуч.)			7-8 лет(2год обуч.)			8-9 лет(3год обуч.)			9-11 лет(4-5год обуч.)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30м	7,8	8,3	9,3	7,3	7,8	8,8	6,8	7,3	8,3	6,3	7,3	7,8
2.	Бег 60м	13,2	14,2	15,2	12,2	13,2	14,2	11,2	12,2	13,2	10,2	11,2	12,2
3.	Бег 200м	0*51	0*57	1*02	0*45	0*51	0*57	0*39	0*45	0*51	-	-	-
4.	Бег 400м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1*38	1*44	1*50
5.	Челночный бег 3х10м	11,8	12,8	13,8	11,3	12,3	13,3	10,8	11,8	12,8	10,3	11,3	12,3
6.	Прыжок в длину	145	120	90	155	125	95	165	135	105	170	140	115
7.	Прыжки через скакалку	85	65	45	95	75	55	105	85	65	115	95	75
8.	Пресс за 1мин и за 30сек	39/17	31/14	23/10	41/20	33/16	25/12	43/23	38/18	16/14	45/26	35/22	31/18

	(раз)												
9.	Отжимания	13	10	4	18	11	5	23	12	6	28	13	7
10	Гибкость	10	6	3	11	7	4	12	8	5	15	9	6

Приложение № 2

**Таблица**

**Контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФИ) - мальчики.**

№ п/п	тесты	7-8 лет (2год обуч.)					8-9 лет (3год обуч.)				9-11 лет (4-5год обуч.)		
		средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1.	Бег приставными шагами 5х9м	16,6	16,8	16,2	16,4	16,6	16,0	16,2	16,4	15,8	16,0	16,0	
2.	Бег по «восьмерке» (сек) 2раза	40,0	43,0	32,6	35,8	37,8	27,0	30,0	32,7	21,0	23,4	26,0	
3.	Бег вокруг теннисного стола 4 круга (сек)	28,0	30,0	20,2	21,8	23,8	18,2	19,0	20,1	15,7	17,0	18,0	
4.	Прыжки боком через скамейку за 15сек (раз) за 30сек (раз)	5	3	8	11	13	11	14	16	-33	-36	-39	
5.	Двойные прыжки через скакалку за 45сек (раз)	25	20	35	30	25	40	36	30	46	40	30	
6.	Перенос тен мячей 15 шт. расстояние 3метра (сек)	1,00	1,10	50,0	55,0	1,00	45,0	50,0	55,0	50,0	45,0	40,0	
7.	Метание тен. мяча на дальность (м)	17	15	21	19	17	23	21	19	25	23	20	
8.	Отжимание от кромки тен. стола (раз)	30	25	37	32	27	39	34	29	40	36	30	

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФИ) - девочки**

№ п/п	тесты	7-8 лет (2год обуч.)					8-9 лет (3год обуч.)				9-11 лет (4-5год обуч.)		
		средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1.	Бег приставными шагами 5х9м	16,7	17,0	16,3	16,5	16,7	16,1	16,3	16,5	15,9	16,1	16,0	
2.	Бег по «восьмерке» (сек) 2раза	40,0	43,0	32,6	37,8	43,0	27,0	30,0	32,7	21,0	23,4	26,0	
3.	Бег вокруг теннисного стола 4 круга (сек)	28,0	30,0	20,2	21,8	23,8	18,2	19,0	20,1	15,7	17,0	18,0	
4.	Прыжки боком через скамейку за 30сек и за 1мин.	5	3	8	11	13	11	14	16	-33	-36	-39	

	(раз)											
5.	Двойные прыжки через скакалку за 45сек (раз)	27	22	37	32	27	42	38	32	48	42	37
6.	Перенос тен мячей 15 шт. расстояние 3метра (сек)	1.00	1.10	50,0	55,0	1,00	45,0	50 ,0	55,0	50,0	45,0	40,0
7.	Метание тен. мяча на дальность (м)	17	15	21	19	17	23	21	19	25	23	21
8.	Отжимание от кромки тен. стола (раз)	30	25	37	32	27	39	34	29	40	36	30



**Нормативы по технико-тактической подготовке  
для детей 1-2 года обучения игре в настольный теннис**

<b>№ n/n</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Количество ударов</b>	<b>оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлет.

**Нормативы по технико-тактической подготовке  
для детей 3-го года обучения игре в настольный теннис.**

Требования: Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Порядок подсчета очков:

Считается, сколько точных мячей было послано принимающим за 1 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку. Очки начисляются каждому из соперников по отдельности.

1. Атака – атака.

Атакующие удары по диагонали справа направо;

Атакующие удары по диагонали слева налево;

Атакующие удары по прямой справа налево;

Атакующие удары по прямой слева направо.

2. Атака – защита.

Накат с правой половины стола против срезки справа (по диагонали);

Накат с левой половины стола против срезки с левой половины (по диагонали);

Накат с правой половины стола против срезки с левой половины (по прямой);

Накат с левой половины стола против срезки с правой половины (по прямой).

### 3. Защита – защита.

Срезка справа на право по диагонали;  
Срезка слева на лево по диагонали;  
Срезка справа на лево по прямой;  
Срезка слева на право по прямой.

### ***Нормативы по технико-тактической подготовке для детей 4 года обучения игре в настольный теннис.***

#### Организация тестирования:

Состязания по базовой технике и тактике игры в настольный теннис – сокращенно называются тест – соревнования, могут проводиться в ходе детских соревнований. Играют в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований. Партия играется до 11 очков, каждый игрок подает по две подачи. При равном счете 10 : 10 подача подается поочередно. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10 : 10 – тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

#### 1. Атака – атака.

Состязания в обмене ударами по диагонали справа на право;  
Состязания в обмене ударами по диагонали с левой половины стола на левую;  
Состязания в обмене ударами по прямой с правой половины стола на левую;  
Состязания в обмене ударами по прямой с левой половины стола на правую.

#### 2. Атака – защита.

Удары накатом по диагонали справа направо против срезки;  
Удары накатом по диагонали слева налево против срезки;  
Удары накатом по прямой справа налево против срезки;  
Удары накатом по прямой слева направо против срезки.

#### 3. Защита – защита.

Обмен резаными ударами по диагонали справа направо;  
Обмен резаными ударами по диагонали слева налево;  
Обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;  
Обмен резаными ударами по прямой с левой половины на левую.

### Приложение № 4

### ***Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста и начала занятий настольным теннисом.***

Год обучения	возраст	Минимальные требования	Норматив в ДЮСШ
1 год обучения спортивно-оздоровительный (базовая подготовка)	6-7 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке
2 год обучения Начальной спортивной специализации (базовая подготовка)	7-8 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке Выполнение 2 юношеского разряда
3 год обучения Учебно-тренировочный (углубленной тренировки)	8-9 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, выполнение 2 юн. разряда	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке Выполнение 1юн. разряда
4 год обучения Учебно-тренировочный (спортивного совершенствования)	9-10 лет	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, выполнение 1юн. разряда	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке, выполнение 3 взрослого разряда

Приложение № 5

**«Мониторинг результатов обучения воспитанников  
МБСКОУ школы-интерната № 11  
В процессе освоения образовательной программы» ( с критериями оценки)**

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Т е о р е т и ч е с к а я  п о д г о т о в к а	Практическая подготовка					Общеучебные умения и навыки			Учебно- организационные умения и навыки		
			0- с р е з	1 п о л у г о д	2 п о л у г о д	0- с р е з	1 п о л у г о д	2 п о л у г о д	0- с р е з	1 п о л у г о д	2 п о л у г о д	0- с р е з	1 п о л у г о д
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
	Итого: *низкий *средний *высокий												

**Критерии оценивания «результатов обучения воспитанника»**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы
------------	----------	--------------------------------------------	--------

(оцениваемые параметры)			диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам УТП программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½ ); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	наблюдение, тестирование, контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (знает не все термины); средний уровень (знает все термины, но не применяет); максимальный уровень (знание терминов и умение их применять)	собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); средний уровень; максимальный уровень (ребёнок освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога); репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	контрольное задание
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	анализ исследовательской работы
2. Умение пользоваться	Самостоятельность в	минимальный уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	

компьютерным и источниками информации	использовани и компьютерны ми источниками	компьютером, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень (работает с компьютером с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1. Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень; максимальный уровень (всё делает сам)	наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствует реальным навыкам соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½ ); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно; хорошо; отлично	наблюдение

Приложение №6

**«Мониторинг личностного развития воспитанников МБСКОУ школы-интерната № 11  
В процессе освоения образовательной программы» (с критериями оценки)**

№	Ф.И. воспитанника	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника		
		0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод	0-срез	1 полугод	2 полугод
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													

10.													
11.													
12.													
	Итого: *низкий *средний *высокий												

**Критерии оценивания « личностного развития воспитанника»**

Показатели оценивания	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень оценки	Методы диагностики
<b>Организационно волевые качества</b>				
* Терпение * Воля * Самоконтроль	Способность выдерживать учебные нагрузки, побуждать себя к практическим действиям, контролировать поступки	терпения хватает меньше, чем на ½ занятия, волевые условия побуждаются педагогом, воспитанник действует под воздействием контроля; терпения хватает больше, чем на ½ занятия, иногда проявляются волевые качества, может контролировать себя сам; терпения хватает на всё занятие, волевые качества ярко выражены, постоянно контролирует себя	низкий  средний  высокий	наблюдение
<b>Ориентационные</b>				
Интерес к занятиям в объединении, самооценка	Осознание участия воспитанника в освоении программы, способность воспитывать себя адекватно реальным достижениям	интерес к занятию слабо выражен, самооценка занижена; интерес поддерживать самим воспитанником, самооценка занижена; постоянный интерес к занятию, самооценка нормальная	низкий  средний  высокий	анкетирование, тестирование
<b>Поведенческие качества</b>				
Конфликтность, тип сотрудничества	Умение контролировать себя в конфликтной ситуации, умение сотрудничать	провоцирует конфликт, сотрудничает по принуждению педагога; сторонний наблюдатель конфликта, проявляет желание к сотрудничеству; доброжелательный, неконфликтный, проявляет инициативу в сотрудничестве	низкий  средний  высокий	наблюдение, тестирование
<b>Личностные достижения воспитанника</b>				
Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	не принимает участия; принимает участие при поддержке взрослого; самостоятельно проявляет инициативу	низкий средний высокий	наблюдение

**«Реализация творческого потенциала воспитанников  
МБСКОУ школы-интерната № 11  
(уровень реализации образовательной программы)»**

Дата	Мероприятие	Кол-во детей	Результативность				
			МОУ	Район	Город	Регион	Федерация
200__ - 200__ учебный год							
200__ - 200__ учебный год							
200__ - 200__ учебный год							
200__ - 200__ учебный год							

**Календарно-тематическое планирование  
занятий в секции «Настольный теннис»  
воспитанников 1года обучения.**

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Контрольные занятия, зачеты, соревнования.
Сентябрь 4 часа	1.	Введение в программу курса: «Настольный теннис».	1ч.	
	2.	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Организационно методическая работа (собрание в группах, выборы актива групп, приобретение спортивного инвентаря, медосмотр и медицинский допуск к занятию).	1ч.	
	3.	ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Игра «У медведя во бору».	1ч.	
	4.	ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Игра «пятнашки».	1ч.	Сдача контрольных нормативов ОФП
Октябрь 4 часа	5.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Игра «Точно в мишень».	1ч.	

	6.	ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Игра «не оступись»	1ч.	
	7.	ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Игра «два Мороза».	1ч.	
	8.	ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе.	1ч.	Сдача нормативов СФП
Ноябрь 3 часа	9.	ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча ракеткой у стены с отскоком мяча от пола. Игра «Метко в цель».	1ч.	
	10.	ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Игра «Пингвины с мячом».	1ч.	
	11.	ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Соревнования жонглирование мяча на ракетке
Декабрь 4 часа	12.	ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте. Игры с подбрасыванием и ловлей тен. мяча.	1ч.	
	13.	ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1ч.	
	14.	ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглирование мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1ч.	
	15.	Соревнования по жонглированию мяча на ракетке в парах и у стенки. Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	1ч.	Новогодний турнир по наст. теннису
Январь 3 часа	16.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенство-вание основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	1ч.	
	17.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Игра «Бой петухов».	1ч.	
	18.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке у стены с отскоком мяча от пола и без отскока. Соверш-ние техники толчка мяча ракеткой слева на тен.столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком слева). Игра «Прыгающие воробышки».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по ОФП и СФП
Февраль 4 часа	19.	ОФП, СФП, жонглирование мяча двумя ракетками. Обучение техники толчка мяча ракеткой справа на тен. столе, (основная стойка теннисиста). Игра «Альпинисты».	1ч.	
	20.	ОФП, СФП, жонглирование мяча двумя ракетками. Освоение техники толчка мяча ракеткой справа на тен.	1ч.	



		столе (обратить внимание на стойку теннисиста при игре толчком мяча справа). Игра «Пятнашки тен. мячом»		
	21.	ОФП, СФП. Закрепление техники толчка мяча ракеткой справа на тен. столе (обратить внимание на основную стойку при толчке справа). Игра «Салки-догонялки»	1ч.	
	22.	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком справа). Игра «Воробьи и вороны».	1ч.	Конкурс на знатока игры в наст. теннис (тесты).
Март 3ч.	23.	ОФП, СФП. Обучение технике подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование толчка слева. Эстафеты с элементами подвижных игр	1ч.	
	24.	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	
	25.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Техника выполнения толчка слева (у стены)
Апрель 4ч.	26.	ОФП, СФП. Обучение технике подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Совершенствование толчка справа. Эстафеты с элементами жонглирования	1ч.	
	27.	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка справа. Эстафеты с элементами жонглирования.	1ч.	
	28.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Совершенствование техники толчка справа. Подвижные игры с мячами.	1ч.	
	29.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и толчка мяча справа на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».	1ч.	Техника толчка справа (у стены)
Май 4ч.	30.	ОФП, СФП. Обучение игре на сет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	1ч.	
	31.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис. Спортивная игра «пионербол».	1ч.	Сдача нормативов ОФП
	32.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	1ч.	Сдача нормативов СФП
	33.	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису, домашнее задание на лето.	1ч.	

**Календарно-тематическое планирование  
занятий в секции «Настольный теннис»  
воспитанников 2 года обучения.**

Мес яц	№ заня тия	Содержание занятия	Кол- во часов	Контрольные занятия, зачеты, соревнования.
Сен тябр ь 4 часа	1.	Введение в о программу курса: «Настольный теннис».	1ч.	
	2.	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Беседа о спортивной форме и инвентаре. Спортивные игры на улице с мячом (развитие координации)	1ч.	
	3.	ОФП ,СФП. Повторение жонглирования мячами разного диаметра на месте и в движении.	1ч.	
	4.	ОФП, СФП. Повторение хвата ракетки и жонглирования теннисным мячом на ракетке на месте и в движении.	1ч.	Нормативы ОФП
Окт ябрь 4 часа	5.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Повторение жонглирования мяча у стены правой и левой стороной ракетки. Игра «Точно в мишень».	1ч.	
	6.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершен-ствование различных видов жонглирования теннисного мяча на ракетке. Игра «не оступись»	1ч.	Сдача нормативы СФП
	7.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Жонглирования мяча на ракетке: на месте, в движении, у стены с отскоком об пол и без отскока мяча об пол. Игра «два Мороза».	1ч.	
	8.	ОФП, СФП. Закрепление правильного хвата ракетки, проведение эстафет с элементами жонглирования теннисного мяча на ракетке	1ч.	Тестирование по жонглированию мяча на ракетке
Ноя брь 4 часа	9.	ОФП, СФП. Повторение толчка мяча на тен/столе левой стороной ракетки. Игра «Метко в цель».	1ч.	
	10.	ОФП, СФП. Повторение толчка мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Игра «Пингвины с мячом».	1ч.	Конкурс плакат «мой режим дня
	11.	ОФП, СФП. Совершенствование жонглирования в парах с отскоком мяча об пол и без отскока. Игра «Третий лишний.	1ч.	
	12.	ОФП, СФП. Совершенствование толчка мяча на теннисном столе правой и левой стороной ракетки. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Соревнования жонглирование мяча на ракетке
Дека брь 4 часа	13.	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча на теннисном столе с правильной работой ног. Игры с подбрасыванием и ловлей тен. мяча.	1ч.	
	14.	ОФП, СФП. Совершенствование техники хвата ракет-ки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1ч.	Конкурс на знатока спорта: Олимп. игры
	15.	ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при игре у теннисного стола толчком ракеткой справа и слева поочередно. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1ч.	
	16.	Соревнования по настольному теннису (прохождение полосы препятствий с элементами жонглирования и игры в настольный теннис). Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	1ч.	Новогодний турнир по наст./теннису
Янв арь 3 часа	17.	ОФП, СФП. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой на теннисном столе, обратить внимание на технику выполнения основной стойки теннисиста. Жонглирование мяча на ракетке левой рукой на месте. Игра «Змейка».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по ОФП

	18.	ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча ракетками в парах на месте и в движении. Закрепление игры толчком мяча ракеткой на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста). Игра «Бой петухов».	1ч.	
	19.	ОФП, СФП. Жонглирования мяча двумя ракетками. Совершенствование техники толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе (обратить внимание на работу ног и корпуса при игре толчком слева). Игра «Прыгающие воробьишки».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по СФП
Февраль 4 часа	20.	ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками на месте. Игра на теннисном столе толчком мяча ракеткой с тренером. Игра «Альпинисты».	1ч.	
	21.	ОФП, СФП. Жонглирование мяча двумя ракетками в движении. Игра на теннисном столе толчком мяча ракеткой. Игра «Пятнашки теннисным мячом»	1ч.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
	22.	ОФП, СФП. Обучение и совершенствование игры на счет на точность и по упрощенным правилам игры в н/теннис. Игра «Салки-догонялки»	1ч.	
	23.	ОФП, СФП. Совершенствование игры в «вертушку» толчком мяча ракеткой. Игра «Воробьи и вороны».	1ч.	Конкурс на знатока игры в н/теннис
Март 3ч.	24.	ОФП, СФП. Повторение технике подачи мяча на теннисном столе правой стороной ракетки. Совершенствование толчка слева. Эстафеты с элементами подвижных игр	1ч.	
	25.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на тен. столе правой стороной ракетки. Обучение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Соревнования: жонгл-ние мяча левой рукой
	26.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи справа и наката мяча слева на теннисном столе. Игра «Курица и коршун».	1ч.	Жонглирование мяча двумя ракетками
Апрель 4ч.	27.	ОФП, СФП. Повторение технике подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки. Обучение наката справа. Игры с элементами жонглирования.	1ч.	
	28.	ОФП, СФП. Закрепление техники подачи мяча на столе левой стороной ракетки. Освоение техники наката справа. Эстафеты с элементами жонглирования	1ч.	Спортивная викторина «Путь к Олимпу»
	29.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой стороной ракетки и техники наката справа. Подвижные игры с мячами разного диаметра.	1ч.	
	30.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и наката мяча справа на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».	1ч.	Сдача нормативов ОФП
Май 4ч.	31.	ОФП, СФП. Освоение игры на сет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	1ч.	Сдача нормативов СФП
	32.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис. Спортивная игра «пионербол».	1ч.	
	33.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	1ч.	

34. Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису, домашнее задание на лето. 1ч.

**Календарно-тематическое планирование  
занятий в секции «Настольный теннис»  
воспитанников 3 года обучения.**

Мес яц	№ заня тия	Содержание занятия	Кол- во часов	Контрольные занятия, зачеты, соревнования.
Сен тябр ь 4 часа	1.	Введение в программу курса: «Настольный теннис».	1ч.	
	2.	Водный инструктаж по ТБ на занятиях в секции Н.Т.	1ч.	
		Беседа о спортивной форме и инвентаре. Спортивные игры на улице с мячом (развитие координации)		
	3.	ОФП,СФП. Повторение жонглирования мячами разного диаметра на месте и в движении.	1ч.	
Окт ябрь 4 часа	4.	ОФП, СФП. Повторение хвата ракетки и жонглирования теннисным мячом на ракетке на месте и в движении.	1ч.	Сдача нормативов ОФП
	5.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Повторение жонглирования мяча у стены правой и левой стороной ракетки. Игра «Точно в мишень».	1ч.	
	6.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование различных видов жонглирования тен. мяча на ракетке. Игра «не оступись»	1ч.	Сдача нормативов СФП
	7.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Освоение толчка мяча ракеткой слева налево по диагонали с работой корпуса и ног. Подвижные игры с элементами жонглирования.	1ч.	
	8.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Закрепление правильного хвата ракетки, проведение эстафет с элементами жонглирования тен. мяча на ракетке	1ч.	Тестирование жонглирования мяча на ракетке
	9.	ОФП, СФП (развитие скоростной выносливости). Освоение техники толчка мяча на столе левой стороной ракетки в два угла. Игра в треугольник.	1ч.	Конкурс плакат «мой режим дня»
	10.	ОФП, СФП (развитие гибкости). Освоения техники толчка мяча ракеткой справа направо по диагонали на тен. столе. Игра «Третий лишний».	1ч.	
	11.	ОФП, СФП (развитие быстроты реакции). Освоение толчка мяча на столе правой стороной ракетки по прямой. Эстафеты с элементами с/игр.	1ч.	Соревнования жонглирования мяча на ракетке
Дека брь 4 часа	12.	ОФП, СФП (развитие скорости). Освоение техники толчка мяча на столе с правильной работой ног и корпуса справа в два угла. Игра в «треугольник».	1ч.	
	13.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Освоение техники толчка мяча ракеткой на тен. столе с правильной работой ног и корпуса по всему столу. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1ч.	Конкурс на знатока спорта: Олимпийские игры
	14.	ОФП, СФП (развитие ловкости). Овладения техникой передвижения и работы ног при игре у стола толчком ракет.	1ч.	

		справа и слева поочередно. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.		
	15.	Соревнования по настольному теннису (прохождение полосы препятствий с элементами жонглирования и игры в н/ теннис). Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	1ч.	Новогодний турнир по настольному теннису
Январь 3 часа	16.	ОФП, СФП (развитие силы). Совершенствование техники толчка мяча ракеткой на тен. столе, внимание на технику выполнения основной стойки теннисиста. Жонглирование мяча на ракетке левой рукой на месте. Игра «Змейка».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по ОФП
	17.	ОФП, СФП (развитие гибкости). Повторение и закрепление жонглирования мяча ракетками в парах на месте и в движении. Закрепление подачи мяча ракеткой справа на тен. столе (внимание на стойку теннисиста). Игра «Бой петухов».	1ч.	
	18.	ОФП, СФП (развитие скоростной выносливости). Жонглирования мяча двумя ракетками. Закрепление техники подачи мяча ракеткой справа на тен. столе. Игра «Прыгающие воробышки».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по СФП
Февраль 4 часа	19.	ОФП, СФП (развитие координации). Жонглирование мяча двумя ракетками на месте. Освоение техники подачи мяча ракеткой слева на теннисном столе. Игра «Альпинисты».	1ч.	
	20.	ОФП, СФП (развитие скорости). Жонглирование мяча двумя ракетками в движении. Закрепление техники подачи мяча ракеткой слева на тен.стол. Игра «Пятнашки тен. мячом»	1ч.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
	21.	ОФП, СФП (развитие быстроты реакции). Совершенствование техники подачи мяча ракеткой слева на столе. Игра «Салки-догонялки»	1ч.	
	22.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование игры в «вертушку» толчком мяча ракеткой. Игра «Воробы и вороны».	1ч.	Конкурс на лучшего знатока игры в н/ теннис
Март 4ч.	23.	ОФП, СФП. Освоение техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по диагонали. Эстафеты с элемент. подвижных игр	1ч.	
	24.	ОФП, СФП. Закрепление техники удара (наката) по мячу на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали. Обучение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Соревнования жонглирование мяча левой рукой
	25.	ОФП, СФП. Совершенствование техники удара (наката) по мячу на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали. Освоение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	
	26.	ОФП, СФП. Освоение техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по прямой. Совершенствование техники наката слева. Игра «Курица и коршун».	1ч.	Соревнования жонглирования мяча двумя ракетками
Апрель 4ч.	27.	ОФП, СФП. Закрепление техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по прямой на теннисном столе. Обучение наката слева по диагонали.	1ч.	

		Игры с элементами жонглирования.		
	28.	ОФП, СФП. Совершенствование техники выполнения удара по мячу правой стороной ракетки на теннисном столе. Освоение техники наката слева по прямой. Эстафеты с элементами жонглирования.	1ч.	Спортивная викторина «Путь к Олимпу»
	29.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи мяча на теннисном столе левой и правой стороной ракетки и техники наката справа. Подвижные игры с мячами разного диаметра.	1ч.	
	30.	ОФП, СФП. Совершенствование техники подачи слева и справа. Освоение техники наката мяча справа и слева на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».	1ч.	Сдача нормативов ОФП
Май	31.	ОФП, СФП. Освоение игры на счет в настольный теннис (по упрощенным правилам). Спортивная игра «футбол».	1ч.	Сдача нормативов СФП
4ч.	32.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис. Спортивная игра «пионербол».	1ч.	
	33.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	1ч.	
	34.	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису, домашнее задание на лето.	1ч.	

**Календарно-тематическое планирование  
занятий в секции «Настольный теннис»  
воспитанников 4 года обучения.**

Мес яц	№ заня тия	Содержание занятия	Кол- во часов	Контрольные занятия, зачеты, соревнования.
Сен тябр ь 4 часа	1.	Введение в общеобразовательную программу: «Настольный теннис».	1ч.	
	2.	Водный инструктаж по ТБ на занятиях в секции настольного тенниса. Беседа о спортивной форме и инвентаре. Спортивные игры на улице с мячом (развитие координации)	1ч.	
	3.	ОФП, СФП. Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте и в движении.	1ч.	
	4.	ОФП, СФП. Повторение хвата ракетки и жонглирования теннисным мячом на ракетке на месте и в движении.	1ч.	Сдача нормативов ОФП
Окт ябрь 4	5.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Повторение жонглирования мяча у стены правой и левой стороной ракетки. Игра «Точно в мишень».	1ч.	

часа	6.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совершенствование различных видов жонглирования теннисного мяча на ракетке. Игра «не оступись»	1ч.	Сдача нормативов СФП
	7.	ОФП, СФП (развитие прыгучести). Освоение техники толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе с работой корпуса и ног. Подвижные игры с элементами прыжков.	1ч.	
	8.	ОФП, СФП (развитие прыгучести). Закрепление техники толчков мяча ракеткой слева и справа по всему т/столу. Эстафеты с элементами прыжков.	1ч.	Тестирование по жонглированию мяча на ракетке
Ноя брь 3ч	9.	ОФП, СФП (развитие скоростной выносливости). Освоение техники толчка мяча на т/столу левой стороной ракетки в два угла. Игра в «треугольник»	1ч.	Конкурс плакат «мой режим дня»
	10.	ОФП, СФП (развитие скорости). Освоения техники толчка мяча ракеткой справа и слева на теннисном столе. Игра в «треугольник».	1ч.	
	11.	ОФП, СФП (развитие быстроты реакции). Освоение удара мяча на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Соревнования по жонглированию мяча на ракетке
Дека брь 4 часа	12.	ОФП, СФП (развитие скорости). Освоение техники удара мяча справа на теннисном столе по прямой, с правильной работой ног и корпуса.	1ч.	
	13.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Освоение техники удара мяча ракеткой справа на тен. столе с правильной работой ног и корпуса по всему столу. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1ч.	Конкурс знатока спорта: Олимпийские игры
	14.	ОФП, СФП (развитие ловкости). Овладения техникой передвижения и работы ног при игре у т/стола ударом ракеткой справа и толчка мяча слева поочередно. Эстафеты с ракет-ми и мячами.	1ч.	
	15.	Соревнования по настольному теннису (прохождение полосы препятствий с элементами жонглирования и игры в н/ теннис). Домашние задание на зимние каникулы (индивидуально).	1ч.	Новогодний турнир по настольному теннису
Янв арь 3 часа	16.	ОФП, СФП (развитие выносливости). Освоение техники подачи мяча ракеткой справа на теннисном столе. Совершенствование удара мяча ракеткой слева. Жонглирование мяча на ракетке левой рукой в движении. Игра «Кто быстрее».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по ОФП
	17.	ОФП, СФП (развитие гибкости). Повторение и закрепление жонглирования мяча ракетками в парах на месте и в движении. Закрепление подачи мяча ракеткой справа на т/столу (обратить внимание на стойку теннисиста) и удара слева по диагонали. Игра «Бой петухов».	1ч.	
	18.	ОФП, СФП (развитие скоростной выносливости). Жонглирования мяча двумя ракетками. Совершенствование техники подачи мяча ракеткой справа на тен. столе и удара мяча слева по прямой. Игра «Прыгающие воробышки».	1ч.	Сдача промежуточных тестов по СФП
Фев	19.	ОФП, СФП (развитие координации). Жонглирование мяча	1ч.	

раль 4 часа		двумя ракетками на месте. Освоение техники подачи мяча ракеткой слева на тен. столе. Игра «треугольник» ударами слева.		
	20.	ОФП, СФП (развитие скорости). Жонглирование мяча двумя ракетками в движении. Закрепление техники подачи мяча ракеткой слева на тен. столе. Игра «треугольник» ударами слева.	1ч.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
	21.	ОФП, СФП (развитие быстроты реакции). Совершенствование техники подачи мяча ракеткой слева на тен. столе и игры ударами слева по всему столу. Игра «Салки-догонялки»	1ч.	
	22.	ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Совер. игры в «вертушку» толчком и ударами мяча ракеткой слева и справа. Игра «Воробьи и вороны».	1ч.	Конкурс на лучшего знатока игры в н/ теннис
Мар т 3ч.	23.	ОФП, СФП. Освоение техники выполнения удара (наката) по мячу правой стороной ракетки по диагонали - игра «восьмерка». Эстафеты с элементами подвижных игр	1ч.	
	24.	ОФП, СФП. Закрепление техники удара (наката) по мячу на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали – игра «восьмерка». Обучение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	Соревнования по жонглированию мяча левой рукой
	25.	ОФП, СФП. Совершенствование техники удара (наката) по мячу на теннисном столе правой стороной ракетки по диагонали – игра «восьмерка». Освоение техники наката слева. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1ч.	
	26.	ОФП, СФП. Совершенствование техники выполнения удара (наката) по мячу правой и левой стороной ракетки – игра «восьмерка». Работа ног и корпуса. Игра «Курица и коршун».	1ч.	Соревнования жонглирования мяча двумя ракетками
Апр ель 4ч.	27.	ОФП, СФП. Освоение игры на счет по упрощенным правилам. Игры с элементами жонглирования.	1ч.	
	28.	ОФП, СФП. Закрепление игры на счет по упрощенным правилам. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Эстафеты с элементами жонглирования.	1ч.	Спортивная викторина «Путь к Олимпу»
	29.	ОФП, СФП. Освоение техники игры парами. Подвижные игры с мячами разного диаметра.	1ч.	
	30.	ОФП, СФП. Закрепление техники игры парами, произвольная игра на счет. Спортивная игра «ручной мяч».	1ч.	Сдача нормативов ОФП
Май 4ч.	31.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис (по упрощенным правилам) и парами. Спортивная игра «футбол».	1ч.	Сдача нормативов СФП
	32.	ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий. Спортивная игра «пионербол».	1ч.	
	33.	ОФП, СФП. Овладение игрой на счет по правилам игры в настольный теннис. Спортивная игра «баскетбол».	1ч.	
	34.	Итоговый турнир по настольному теннису «Чемпион – маленького мяча и ракетки». Подведение итогов года, награждение лучших игроков по настольному теннису,	1ч.	



домашнее задание на лето.