ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026г № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 01.09.2026г № 148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD70909377F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Филиппов Владислав Витальевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения игры в настольный теннис.

По своему воздействию спортивные игры в том числе настольный теннис являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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

Актуальность

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

Выбор спортивной игры настольный теннис определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы

Адресат программы

Заинтересовавшиеся настольным теннисом учащиеся 1-8 классов, возрастом 7-14 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 144 часа. Срок реализации программы 1 год.

Цель

Создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам настольного тенниса;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам настольного тенниса.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты

Личностными результатами являются:

– Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях настольным теннисом.

– Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

– Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.

Метапредметными результатами являются:

– устойчивый познавательный интерес к спорту;

– умение участвовать в спортивной жизни класса, школы, района и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных спортивных задач.

– ведение здорового образа жизни;

– воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

Предметными результатами являются:

– знание основных элементов техники настольного тенниса;

– знание профессиональной терминологии;

– знание правил соревнований

– знание основных закономерностей физического воспитания, умений и навыков в различных видах спорта.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык программы - русский

Форма обучения ДОП:- очная.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям настольного тенниса, на основании заявлений от родителей (законных представителей). Группы разновозрастные возрастные.

Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям настольного тенниса.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек .

За время реализации программы занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Особенности организации образовательного процесса

Возможность реализации ДОП в каникулярное время. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей.

Формы проведения занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- учебная игра.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

· метод упражнений;

· игровой;

· соревновательный;

· круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации детей на занятии:

-индивидуальная,

-фронтальная, групповая,

-поточная.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение программы.

-просторное помещение,

-стол для игры настольным теннисом;

-ракетки для игры;

-набор мячей тренировочных;

-набор для бадминтона.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена.	4	4		Входящий
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	48	2	46	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	46	2	44	Педагогическое наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	36	2	34	Педагогическое наблюдение
6	Соревнования	2		2	Игра
7	Контрольные испытания	2		2	Тестирование
8	Судейская подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Итого:		**144**	**13**	**131**	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 01.09.2026г № 148

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Игровые виды спорта. Настольный теннис»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Оценочные и методические материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств у обучающихся 1 года обучения. (Концентрация внимания, двигательные навыки, координация, физические данные)

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос;

-выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы выполнения физических упражнений;
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии и правил соревнований;
- участие в соревнованиях;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения специальных физических упражнений

Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и в мае с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Приобретение скоростно-силовых качеств
- Творческие способности.

Формы:

- Игровые формы;
- Исполнение соревновательных упражнений
- Тесты.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков основных видов движений. *Формы:*

-открытое занятие для родителей и педагогов.

-анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Диагностика личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:

умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Формы фиксации

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и секции в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг спортивной активности каждого ребенка.

После проведения педагогом диагностики или контроля заполняется информационный лист, в которым отражены данные по каждому обучающемуся.

Для успешной работы секции очень важно тесное взаимодействие педагога с родителями. Для мониторинга родительского мнения проводится анкетирование.

Формы работы с родителями

- индивидуальные беседы с родителями;
- проведение собраний на темы текущих дел секции;
- проведение открытых занятий для родителей;
- анкетирование.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
Уровень достижений

Название образовательной программы:

Фамилия, имя _____ Год обучения_____
Результаты контроля:_____учебный год

№ п/п	**Название спортивного тестирования, количество раз**	**время**	**место**
1.			
2.			
3.			
Оценка уровня достижений			

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
итоговый (годовой) контроль

Название образовательной программы:

Фамилия, имя _____ Год обучения _____ Результаты контроля:_____учебный год

№ п/п	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результатов освоения программы
1.	Теоретическая подготовка	
2.	Общая физическая	
3.	Специальная физическая	
4	Технико-тактическая подготовка	
	Итог	

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Итоговый (конечный) контроль Название образовательной программы:

Фамилия, имя _____ Результаты контроля:_____учебный год

Год обучения	Уровень знаний, умений и навыков	Уровень творческой активности	Уровень достижений	Оценка педагогом результатов освоения программы
1 год				
2 год				
Средний балл				

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне; 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- контрольные соревнования.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике знания, умения, навыки.

Уровень «хорошо»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств
- участие в школьных и районных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

- Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

Информационные источники

Для педагога:

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.1979 г.
3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М. Советский спорт. 2004 г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009 г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000 г.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. теория и методика настольного тенниса.М. Academia. 2006 г.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдаванскэ. 1973 г.
8. Кондратьева Г.Н., Шокин А.П. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979 г.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015 г.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1986 г.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе. Ирфон. 1986 г.
12. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК. 2005 г.
13. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. М. 2000 г.

Интернет-источники:

1. https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/ Всё о настольном теннисе
2. https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/pravila-nastolnogo-tennisa/ Официальные правила настольного тенниса

Рабочая программа

Содержание программы:

.

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Организационное занятие. Введение, техника безопасности. Гигиена.	2	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Теоретическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
14			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

16			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

17			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
21			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
22			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
23			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
24			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
25			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
26			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
27			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
28			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
29			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
30			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
31			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
32			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Колво часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
33			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
34			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
35			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
36			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
37			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
38			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
39			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
40			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
41			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
42			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
43			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
44			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
45			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
46			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
47			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
48			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

49			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
50			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
51			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
52			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
53			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
54			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
55			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
56			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
57			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
58			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
59			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
60			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
61			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
62			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
63			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
64			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

66			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Соревнования	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
69			Соревнования	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
70			Контрольные испытания	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
71			Судейская подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Итого-вый кон-троль
72			Судейская подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
			Итого	**144**		

Содержание программы

1. Организационное занятие. Введение, техника безопасности, гигиена.

Теория: инструктаж по техники безопасности; повторение пройденного, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий. Термин «Гигиена», необходимость ее соблюдения.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения.

Контроль: входящий

2. Теоретическая подготовка. Теория: объяснение правил настольного тенниса, размеры стола и виды ракеток. Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Правила безопасной игры.

Практика: просмотр матчей, отработка способов построения атаки и защиты. Виды хвата теннисной ракетки.

Контроль: текущий

3. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

4 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

5 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

6 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

7 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

8 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

9 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

10 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

11 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

12 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

13 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

14 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

15 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

16 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

17 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

18 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

19 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

20 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

21 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

22 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

23 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

24 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

25 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

26 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

27 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

28 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

29 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

30 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

31 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

32 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ознакомление с основными приемами подачи мяча: челнок, маятник, прием подач ударом.

Контроль: текущий

33 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ознакомление с основными приемами подачи мяча: челнок, маятник, прием подач ударом.

Контроль: текущий

34 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Контроль: текущий

35 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Контроль: текущий

36 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Контроль: текущий

37 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

38 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

39 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

40 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

41 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Парные игры.

Контроль: текущий

42 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Парные игры.

Контроль: текущий

43 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Парные игры.

Контроль: текущий

44 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Игра «колбаса» Передвижения.

Контроль: текущий

45 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Жонглирование мячом. Контроль дистанции.

Контроль: текущий

46 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Жонглирование мячом. Контроль дистанции.

Контроль: текущий

47 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Жонглирование мячом. Контроль дистанции.

Контроль: текущий

48 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

49 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

50 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

51 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

52 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

53 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

54 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

55 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

56 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

57 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

58 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

59 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

60 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

61 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

62 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

63 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

64 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

65 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

66 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.

Контроль: текущий

67 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.

Контроль: текущий

68 Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис. Практика: Учебная игра в настольный теннис. Игры внутри группы, короткая и длинная партия.

Контроль: текущий

69 Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: Учебная игра в настольный теннис. Игры внутри группы, короткая и длинная партия.

Контроль: текущий

70 Контрольные испытания

Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: Контрольные игры проводятся в выборочный день между своей группой, а также среди других групп. Нормативы сдаются в специально отведенный день, несколько раз в году. Контроль: текущий.

71 Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис. Правила судейства. Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства.

Контроль: итоговый.

72 Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис. Правила судейства.

Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства.

Контроль: итоговый