

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
---	---	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Шулепин А.В,
педагог дополнительного образования

Красноярск
2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Учебно-тематический план.....	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Формы аттестации/контроля.....	15
2.3. Оценочные материалы.....	16
2.4. Методические материалы.....	16
2.5. Условия реализации программы.....	20
2.6. Воспитательный компонент	21
3. Список литературы.....	23
4. Приложения	25
4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - программа) создана с учетом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав Гимназии № 13 «Академ»;
- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия №13 «Академ».

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает занятия с детьми 8-18 лет на **базовом уровне**.

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, в настоящее время относится к категории государственных приоритетов. Поэтому

забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. 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 товарищам.

Стоит также отметить, что данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия настольным теннисом, материально-технические условия для реализации которых имеются на базе нашей Гимназии. Важно то, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение - это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, в которых либо совсем не изучается, либо изучается значительно меньше такой игровой вид спорта, как настольный теннис. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно

больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта обучающихся, их морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Программа основана на комплексном подходе к формированию у них поведенческих установок - настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы

Реализация программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать развитию определенных физических, умственных навыков и психологических качеств личности. Настольный теннис - это спорт, который обеспечивает всестороннее развитие человека, а это намного важнее простой натренированности организма к нагрузкам.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 8-18 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход.

Объём программы - 102 часа.

Срок освоения программы - 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса: 3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю -3, количество часов в неделю - 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы и малыми группами (по звеньям). Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

Формы и виды занятий заключаются в следующем:

- учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию;
- соревновательные формы организации занятий: собственно-спортивные и подобные им спортивные состязания с учетом официального и самостоятельного планирования;
- спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы в выходные дни и т. д.);
- учебно-тренировочные сборы согласно годовому планированию (спортивно-оздоровительный лагерь в летние каникулы и т. п.);
- общегигиенические сеансы зарядки в режиме дня (утренняя, вечерняя гимнастика и т. п.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить и углубить знания обучающихся о видах спорта;
- способствовать овладению обучающимися основами физической культуры;
- способствовать овладению обучающимися основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепить здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому и психическому развитию обучающихся.

Развивающие:

- развивать общие двигательные и специальные физические способности обучающихся, необходимые для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- развивать активную личность, основы культуры общения и поведения в социуме, здоровый образ жизни;
- развивать и формировать эмоционально-ценностное отношение к себе, сверстникам, обществу;
- развивать внимание, зрительную память, воображение и мотивацию достижения успеха.

Воспитывающие:

- воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитывать у детей культуру общения и поведения во время занятий;
- воспитывать положительные морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- пропагандировать здоровый образ жизни детей и подростков, осознанную потребность в разумном досуге;
- укреплять здоровье детей, улучшать их физическое развитие.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется удовлетворенность индивидуальных интересов и потребностей для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- формируется культура здоровья - отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания, умения предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, а также умения разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано умение позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- обучающиеся умеют организовать самостоятельные занятия настольным теннисом (а также с группой товарищей), умеют организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности)

Обучающиеся знают:

- особенности индивидуального здоровья и функциональные возможности организма;
- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- историю развития и пользу настольного тенниса;
- основную терминологию в настольном теннисе, обеспечивающую прочную основу для любого игрока;
- техники настольного тенниса (основные элементы и способы игры).

Обучающиеся осваивают:

- двигательные умения и навыки, умения их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;
- технику безопасности во время занятий настольным теннисом в зале.

А также:

- проходят тесты на физическую подготовку;
- выполняют тестовые задания по настольному теннису.

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением, мотивированный на участие в различных спортивных мероприятиях.

Ожидаемый результат к концу обучения:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- ребенок владеет навыками самоконтроля, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- ребёнок проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.);
- ребёнок демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

- ребенок владеет умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- ребенок владеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ребенок владеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Беседа
2	Общая физическая подготовка	14	1	13	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4	Техника игры	33	2	31	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5	Тактика игры	14	5	9	Выполнение упражнений
6	Практика игры	19		19	Выполнение упражнений
7	Подведение итогов. Итоговая аттестация	10		10	Тестирование, сдача нормативов
	Итого часов	102	10	92	

1.5. Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале, санитарно-эпидемиологическим правилам. Настольный теннис в системе физического воспитания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Тема 2.3. Упражнения на выносливость

Практика: Бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Тема 2.4. Упражнения на гибкость

Практика: Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Тема 2.5. Упражнения на ловкость

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.

Тема 2.6. Упражнения на быстроту

Практика: Старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Тема 2.7. Упражнения на координацию движения

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с

поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями.

Тема 2.8. Упражнения на развитие силовых качеств

Практика: Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения с гантелями. Метание мячей на дальность.

Тема 2.9. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Тема 2.10. Спортивные и подвижные игры

Практика: Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Тема 2.11. Спортивные и подвижные игры

Практика: Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Тема 2.12. Спортивные и подвижные игры

Практика: Спортивные игры с применением силовых приемов.

Тема 2.13. Спортивные и подвижные игры

Практика: Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза.

Тема 2.14. Спортивные и подвижные игры

Практика: Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол (на выбор).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Прыжковые упражнения с предметами

Практика: Прыжковые упражнения с мячом, скакалкой и другими спортивными предметами.

Тема 3.2. Прыжковые упражнения с отягощением

Практика: Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Тема 3.3. Бег на короткие дистанции

Практика: Преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов. Упражнения для развития

стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта.

Тема 3.4. Челночный бег

Практика: Многократное прохождение одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении (в обычном и быстром темпе).

Тема 3.5. Бег с остановками

Практика: Игры и эстафеты на чередование бега и ходьбы.

Тема 3.6. Упражнения на гимнастической стенке

Практика: Разогрев стоп, мини-подтягивания, наклоны к стенке, приседания на перекладине, общеразвивающие упражнения для здоровой спины и правильной осанки.

Тема 3.7. Упражнение с мячом

Практика: Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Метание мячей на дальность. Подвижные игры с мячом.

Тема 3.8. Упражнение с набивным мячом

Практика: Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Тема 3.9. Отработка прием подачи

Практика: Основные правила приема подачи и их практическое применение в игре.

Тема 3.10. Упражнения на быстроту и ловкость

Практика: Переменный бег на дистанции 100-150м. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Тема 3.11. Спортивные и подвижные игры

Практика: Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 4. Техника игры

Тема 4.1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки теннисистов.

Тема 4.2. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4.3. Хват ракетки

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.4. Стойка

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.5. Перемещение. Виды перемещения

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.6. Набивание следа

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.7. Набивание справа

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.8. Комбинирование набивания

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.9. Удар. Толчок слева

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.10. Набивание справа

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.11. Удар. Толчок справа

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.12. Удар. Подрезка слева

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.13. Удар. Подрезка справа

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.14. Удар. Накат слева

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.15. Удар. Накат справа

Практика: Выполнение упражнений и отработка навыка в игре.

Тема 4.16. Удаchi. Виды подачи

Практика: Выполнение упражнений и отработка приемов подачи мяча в игре.

Раздел 5. Тактика игры

Тема 5.1. Зонирование стола. Зоны подачи в настольном теннисе.

Классификация зон игры.

Тема 5.2. Игра «треугольником».

Практика: Выполнение упражнений и отработка техники игры.

Тема 5.3. Игра «восьмеркой».

Практика: Выполнение упражнений и отработка техники игры.

Тема 5.4. Комбинации.

Практика: Выполнение упражнений и отработка комбинированных ударов.

Раздел 6. Практика игры

Тема 6.1. Игра с тренером

Практика: Прием подач тренера. Игра по всему столу. Совместные игры с тренером.

Тема 6.2. Учебно-тренировочные игры.

Практика: Игры и мини-турниры.

Раздел 7. Подведение итогов

Тема 7.1. Итоговая аттестация.

Практика: Контрольное тестирование. Игровой турнир.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	вторник, четверг, суббота

2.2. Формы аттестации

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

В целях контроля на занятиях проводятся беседы и контрольные тренировки.

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в форме опросов и спортивных соревнований.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов и игровых турниров.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия, беседы, спортивные соревнования и др.

№	Сроки проведения	Вид аттестации	Форма аттестации
---	------------------	----------------	------------------

1	Последняя неделя декабря	Промежуточная	опрос, сдача нормативов
2	Последняя неделя мая	Итоговая	контрольный тест, игровой турнир

2.3. Оценочные материалы

Зачетные требования по специальной физической подготовке обучающихся на конец учебного года.

Обучающиеся должны выполнить зачётные требования на «хорошо» и «удовлетворительно»

Виды упражнений	ОЦЕНИВАНИЕ	
	хорошо	удовлетворительно
Толчок слева (раз)	40	30
Толчок слева (раз)	40	30
Подрезка слева (раз)	40	30
Подрезка справа (раз)	40	30
Накат слева (раз)	40	30
Накат справа (раз)	40	30

Минимальный уровень - обучающийся не освоил программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, частично освоил программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития физических способностей, проявляет инициативу и самостоятельность, полностью освоил программу.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы:

- принцип научности (стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии);
- принцип доступности и индивидуальности (обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях);
- принцип систематичности (непрерывность процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность);

- принцип сознательного и активного обучения (формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий);
- принцип наглядности (использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности);
- принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов);
- принцип целенаправленности обучения и воспитания (педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия);
- принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок (прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей);
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося (педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях; отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося).

2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, либо совокупность двигательных действий. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Обще-подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Обще-подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья и подготовленностью обучающегося.

Словесный метод - с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- технология личностно-ориентированного обучения (позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности; основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения);
- технология разноуровневого обучения (позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития: разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты);
- здоровьесберегающие технологии (направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся).

2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, обучающийся должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки обучающихся к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, то есть проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

При реализации программы используются разнообразные виды деятельности обучающихся, выполняющие свои цели и задачи:

- общеразвивающие упражнения,
- физкультурно-оздоровительная деятельность,
- спортивно-оздоровительная деятельность,
- физкультурно-досуговые мероприятия.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов:

- обучение (первоначальное разучивание),
- закрепление (углубленное разучивание),
- совершенствование навыка.

Эффективность обучения во многом зависит от подбора методов и приемов. Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки. С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их

интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются. Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы. Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Таким образом, методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования.

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Стол для настольного тенниса с сеткой	8
Ракетка для настольного тенниса	15
Мяч для настольного тенниса	100
Координационная лестница	1
Барьеры оградительные для настольного тенниса	27
Инструмент для сбора мячей	3
Корзина для мячей	8
Счётчик очков	8
Столик счётчика очков	8
Медбол (3 кг)	8

2.5.2. Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает

необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.5.3. Информационное обеспечение.

В качестве информационных ресурсов используются видеозаписи тренировок и выступлений спортсменов, а также спортивных мероприятий и соревнований.

2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ - это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе - личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел);
- в достижении личностных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания:

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила

безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;

- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна - моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. Викторина «Государственные символы РФ»	сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в	сентябрь

		Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микро-группам	
3	«Этика спортивного поведения»	Правила настольного тенниса. Поведение спортсменов, тренеров, судей, зрителей во время проведения соревнований	сентябрь - ноябрь
4	Просмотр соревнований различного уровня по настольному теннису	Подготовка «чек-листа» перед просмотром соревнований, обсуждение в команде	сентябрь - ноябрь
5	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей	ноябрь
6	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер, спортивный судья»	Профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа	февраль
7	Президентские спортивные игры	Участие в Президентских спортивных играх	март
8	Участие в акции «Волонтеры Победы»	Знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей	апрель
9	Тренировка с родителями		апрель
10	Просмотр фильмов на спортивную тематику: «Чемпионы», «Движение вверх», «Мамы чемпионов» и др.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	май

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. «Физкультура и спорт» 1985г.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. «Физкультура и спорт» 1990г
3. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
4. Закон РФ « Об образовании»
5. Конвенция ООН о правах ребенка
6. Конституция Российской Федерации

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. «Физкультура и спорт» 2000г.
9. Журналы «Настольный теннис» за 1999-2001г.г.
10. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - 6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:, 2005г. Волжское книжное издательство, 1990 г.
11. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва. «Физкультура и спорт» 2005 г.
12. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. «Советский спорт» 2000г
13. Цю Чжун Ху Эй и др. «Настольный теннис». Москва. "Физкультура и спорт" 1987 г.
14. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г. 16. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. «Физкультура и спорт» 1998 г.

Список литературы для детей.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
2. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
3. Богушас В.М. «Играем в настольный теннис». Москва. «Просвещение» 2007 г..
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. «Лениздат» 2009 г.5.

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Настольный теннис»,
утверждено
приказом № 46-п от 11.03.2025г.

**Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Год обучения: 1 год
Составил:
Шулепин А.В.,
педагог дополнительного образования

Красноярск
2025 г.

Календарно-тематическое планирование «Настольный теннис»

№ п/п	Дата	Тема	Часы		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практик а		
1		Инструктаж по тех. безопасности, санитарно-эпидемиологическим правилам. Настольный теннис в системе физического воспитания.	1		Теоретическое занятие	Беседа
2		ОФП.	1		Теоретическое занятие	Беседа
3		Техника. Хватка ракетки.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
4		Техника. Стойка, основы передвижения		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
5		Техника. Набивание слева на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
6		Техника. Набивание слева в передвижении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
7		СФП.	1		Теоретическое занятие	Беседа
8		Техника. Набивание справа на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
9		Техника. Набивание справа в передвижении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
10		Техника. Комбинированное набивание.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
11		ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
12		Сдача норматива - набивания.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

13		Тактика. Зонирование стола.	1		Теоретическое занятие	Беседа
14		Сдача норматива – зонирование стола.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
15		Техника. Толчок слева на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
16		Техника. Толчок слева в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
17		СФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
18		Техника. Толчок слева по зонам.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
19		Техника. Толчок слева по зонам в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
20		Сдача норматива – толчок слева.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
21		ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
22		Техника. Толчок справа на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
23		Техника. Толчок справа в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
24		СФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
25		Техника. Толчок справа по зонам.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
26		Техника. Толчок справа по зонам в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
27		Сдача норматива - толчок справа.		1	Комбинированное	Выполнение упражнений

					занятие	
28		ОФП.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
29		Тактика. Игра в 2 точки.	1		Теоретическое занятие	Опрос
30		Тактика. Игра в 2 точки с передвижением.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
31		Тактика. Игра в 3 точки.	1		Теоретическое занятие	Опрос
32		Тактика. Игра в 3 точки с передвижением.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
33		Тактика. Игра «треугольником»	1		Теоретическое занятие	Опрос
34		Тактика. Игра «треугольником» с тренером		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
35		Техника. Игра «сложным треугольником»	1		Теоретическое занятие	Опрос
36		Техника. Игра «сложным треугольником»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
37		Участие в соревнованиях. Внутренние соревнования толчком. Промежуточная аттестация		1	Комбинированное занятие	Сдача нормативов. Опрос
38		ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
39		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
40		Техника. Подрезка слева на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
41		Техника. Подрезка слева в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
42		Техника. Подрезка слева по зонам.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

43		ОФП		1	Теоретическое занятие	Опрос
44		Практика игры. Игра с тренером подрезкой слева.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
45		Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет подрезкой слева		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
46		Сдача норматива – подрезка слева.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
47		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
48		Техника. Подрезка справа на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
49		Техника. Подрезка справа в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
50		Техника. Подрезка справа по зонам.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
51		ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
52		Практика игры. Игра с тренером подрезкой справа.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
53		Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет подрезкой справа		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
54		Сдача норматива – подрезка справа.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
55		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
56		Тактика. Игра подрезками «треугольником»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
57		Тактика. Игра подрезками «восьмеркой»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

					занятие	
58		Практика игры. Игра с тренером подрезками по всему столу.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
59		Участие в соревнованиях. Внутренние соревнования подрезкой.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
60		ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
61		Техника. Накат слева на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
62		Техника. Накат слева в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
63		Техника. Накат слева по зонам.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
64		ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
65		Практика игры. Игра с тренером накатом слева.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
66		Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет накатом слева		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
67		Сдача норматива – накат слева.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
68		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
69		Техника. Накат справа на месте.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
70		Техника. Накат справа в движении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
71		Техника. Накат справа по зонам.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

72		ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
73		Практика игры. Игра с тренером накатом справа.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
74		Практика игры. Учебно-тренировочная игра на счет накатом справа		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
75		Сдача норматива – накат справа.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
76		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
77		Тактика. Игра накатами «треугольником»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
78		Тактика. Игра накатами «восьмеркой»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
79		Практика игры. Игра с тренером накатами по всему столу.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
80		Участие в соревнованиях. Внутренние соревнования накатами.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
81		ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
82		Техника. Основы подачи.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
83		Техника. Подача справа подрезкой.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
84		Техника. Подача справа накатом.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
85		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
86		Техника. Подача справа в		1	Комбинированное	Выполнение

		разные зоны.			анное занятие	упражнений
87		Практика игры. Прием подач справа тренера.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
88		Сдача норматива – подача справа.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
89		ОФП		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
90		Техника. подача слева подрезкой.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
91		Техника. подача слева накатом.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
92		Техника. подача справа в разные зоны.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
93		СФП		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
94		Практика игры. Прием подач слева тренера.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
95		Сдача норматива – подача справа.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
96		Практика игры. Прием подач тренера.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
97		ОФП		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
98		Тактика. Комбинации на столе – основы.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
99		Тактика. Комбинация «маятник».		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
100		Тактика. Комбинация «крест».		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений

101		СФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
102		Практика игры. Игра по всему столу. Итоговая аттестация		1	Комбинированное занятие	Тест. Игровой турнир