

Управление образования администрации города Оренбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»


УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 48/1
от « 31 » августа 20 20 г.
Директор МАУДО ЦРТДиО
Акименко Е.Н. Е.Н. Акименко

Педагогическим советом ЦРТДиО
Протокол № 1
от « 31 » августа 20 20 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Навигатор»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Отто Павел Владимирович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Оренбург
2020 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	
1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
	1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1.1 Направленность программы	3
	1.1.2 Актуальность программы	3
	1.1. Педагогическая целесообразность	4
	1.1.4 Отличительные особенности программы	5
	1.1.5 Адресат программы	5
	1.1.6 Объем программы и сроки освоения программы	6
	1.1.7 Формы обучения и виды занятий	7
	1.1.8 Формы организации учебной деятельности:	7
	1.1.9 Режим занятий	8
	1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	9
	1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
	1.3.1 Учебный план	10
	1.3.2 Содержание учебного плана	11
	1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	22
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
	2.1. Условия реализации программы	24
	2.3. Формы аттестации /контроля	25
	2.4. Оценочные материалы	25
	2.5. Методическое обеспечение программы	26
3	ЛИТЕРАТУРА	31
4	ПРИЛОЖЕНИЯ	32
	4.1. Нормативные база	32
	4.2 Диагностические методики	33
	4.3. Вспомогательный материал	37
	4.4. Календарный учебный график	56

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Данная программа предоставляет возможность дистанционной online-формы изучения программного материала, с использованием образовательной платформы classroom.google.com и мессенджера [viber](https://viber.com) (при необходимости перехода в формат электронного обучения в связи с нестабильной эпидемиологической обстановкой в мире), с соблюдением всех требований СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Навигатор» имеет физкультурно-спортивную направленность (273-ФЗ, гл.1, ст.2. п.25). Программа предполагает создание условий для развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей средствами игры в настольный теннис.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию групп, занимающихся в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей детей.

1.1.2. Актуальность программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, а также большой продолжительностью времени просмотра телевизора и компьютерными играми развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навигатор», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Актуальность данной дополнительно образовательной программы в том, что она 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.

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, подготовленностью самого педагога. Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

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

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, 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.

Программа «Навигатор» решает так же проблему гиподинамии, так как направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.1.3 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества в формировании компетентной, физически развитой личности. Она отвечает основным положениям Федерального Закона об образовании в Российской Федерации (29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ), подчеркивающим необходимость «создания условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства» (ст.2, п.2); «создания условий для самореализации каждого человека, свободного развития его способностей...» (ст.3, п.1, пп 7).

В целях педагогической целесообразности программа «Навигатор» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа не требует специфических умений и знаний, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся только основных физических качеств, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.1.4. Отличительные особенности программы

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Отличительные особенности программы «Навигатор»:

- программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка;
- программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения;
- часть учебного плана обеспечивает реализацию обязательного минимума содержания программы. Вариативная часть предусматривает задания различного уровня сложности и направленности с учётом индивидуальных способностей и уровнем подготовленности обучающихся с возможным использованием дистанционных технологий;
- программа дает возможность обеспечить индивидуальный, дифференцированный подход к занимающимся;
- в данной программе имеются инвариантный и вариативный учебный и учебно-тематический график, предусматривающие разноуровневые задания с учётом индивидуальных способностей и уровнем подготовленности обучающихся;
- направленность на формирование универсальных учебных действий: рефлексии, коммуникативности, самооценки и т.д.;
- отличительной особенностью программы так же является возможность получения образовательных услуг, используя цифровые образовательные ресурсы в режиме онлайн;
- в содержании заложен принцип спортивного воспитания: посещение спортивных площадок города и соревнований, а также участие в различных спортивных мероприятиях ЦРТДиЮ.

1.1.5. Адресат программы

Данная программа ориентирована на детей от 7 до 18 лет. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Предполагаемый состав группы: по возможности одновозрастной. Наполняемость группы – 10-12 человек, а в связи с частым заболеванием детей вирусными инфекциями может сократиться до 6-8 человек. Проводятся занятия в малых группах. Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений,

поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога;

- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе с обучающимися в этом возрасте необходим индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств;

- в возрасте 14-18 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.).

1.1.6. Объем программы и сроки освоения программы

Программа по настольному теннису «Навигатор» рассчитана на один год обучения, по 2 часа - 3 раза в неделю на 216 учебных часов.

1.1.7. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе «Навигатор» – очно-дистанционная. Практическая работа является основной формой проведения занятия. Учитывая возрастные и психологические особенности детей, на занятиях сочетаются коллективная, групповая и индивидуальная формы работы. Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском языке (п.2. ст. 14 273-ФЗ), с возможным использованием дистанционных технологий и средств электронного обучения. Модель смешанного обучения предполагает комбинирование различных форм организации занятий с учётом запроса обучающихся.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая и в парах.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотров видеофильмов. Практическая деятельность: занятия в форме тренировки, занятия в форме соревнований.

В случае организации дистанционного обучения в форме онлайн-конференций, занятия могут проводиться в малочисленных группах.

Для организации онлайн обучения могут использоваться социальная сеть «Одноклассники», «VK.COM - вконтакте», а также мессенджеры «Whats App» и «Viber».

Основными формами образовательного процесса являются комбинированные учебные занятия, выезд на природу, спортивные соревнования, часы интересных встреч со спортсменами.

Формы организации учебной деятельности:

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском языке (п.2, ст.14, 273-ФЗ).

Форма обучения – очная, очно-дистанционная.

индивидуальная	– обучающемуся дается самостоятельное задание с учётом его возможностей
фронтальная	– работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма; – беседа со всей группой, в рамках ознакомления техники выполнения; дистанционно (vk.com); – проведение экскурсий в тренировочный зал спорт школы (виртуальные – показ тренировки в спортшколе (ноутбук))
групповая	– разделение на группы для выполнения определенной работы; – самостоятельная деятельность – дистанционно (vk.com)
коллективная	– коллективные и подгрупповые игры и упражнения; – выполнение итоговых зачётов при прохождении определенной темы – дистанционно (vk.com)
Ведущие формы проведения занятий	
занятие-игра	– игровые упражнения с целью изучения и закрепления теоретического материала, конкурсные игровые задания
интернет-мероприятия	– интернет-фестивали, олимпиады, конкурсы, викторины и т.д.
онлайн-занятия	– активный диалог учащихся и педагога; проводится в группах до 15 человек с использованием расширенного пакета программного обеспечения, в который входят программы и сайты, с помощью которых можно проводить трансляции занятий
онлайн-консультации	– форма индивидуального взаимодействия педагогов с обучающимся; это возможность задать педагогу вопрос в письменном виде (могут быть очными (on-line) и заочными (off-line))
игровая программа	– проведение тематических праздников, чаепитие, открытых занятий
экскурсия	– экскурсия по городу, посещение спорт школы, спортивных соревнований
конкурс	– строится в виде соревнования, викторины в игровой форме для стимулирования творчества детей
часы интересного общения	– проведение бесед, встреч со спортсменами – дистанционно (vk.com)

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, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

1.1.9 Режим занятий

Занятия в объединении «Навигатор» проводятся 3 раза в неделю по 2 часа и рассчитаны на общий объём нагрузки – 216 часов. Между занятиями осуществляются перерывы в 10 минут для отдыха детей, дезинфекции рук, поверхностей и проветривания кабинета.

При дистанционной форме обучения время занятия не превышает 30 минут СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств посредством занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки и практические умения обучающихся по технике и тактике игры в настольный теннис;
- формировать потребность следовать правилам и практическим умениям проведения и организации спортивных игр;
- формировать навыки и практические умения следовать жизненно важным двигательным навыкам и умениям в рамках игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название модуля/ раздела	Количество часов Аудиторных занятий			Внеаудиторные занятия	Формы контроля
		всего	теор	практ		
Инвариантная часть						
1	Вводное занятие	4	2		2	Приложение 2 Вопросы по теоретической подготовке
1.1.	Техника безопасности и правила основы игры	2	1		1	
1.2.	Основы знания, правила игры в настольный теннис	2	1		1	
2	Техническая подготовка	78	12	66		Приложение 1 Тесты по контролю за технической подготовленностью учеников. Приложение 3 Нормативы по технической подготовке
2.1	Техника простейших ударов	39	4	22		
2.2	Технические и тактические приёмы игры	39	4	22		
2.3	Групповые игры	24	4	16	4	Приложение 6 Ориентировочная оценка состояния (скрининг) здоровья учащихся
2.4	Зачетное занятие	2		2		
3	Общая и специальная физическая подготовка игровой базы	44	4	40		
3.1	Общая физическая подготовка	22	2	20		
3.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	10	1	9		
3.1.2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9		
3.1.3	Зачетное занятие	2		2		
3.2	Специальная физическая подготовка	36	4	32		Приложение 6 Ориентировочная оценка состояния (скрининг) здоровья учащихся
3.2.1	Скоростные способности	12	2	10		
3.2.2	Силовые способности	12	2	10		
3.2.3	Координационные способности	12	2	10		
3.2.4	Зачетное занятие	2		2		
4	Соревновательная деятельность	24	4	14	6	
5	Итоговое занятие «Лучшая ракетка»	4		4		Приложение Индивидуальная карта учёта результатов обучения по программе
Итого		216	30	174	12	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Модуль 1. Введение в дополнительную общеобразовательную программу (4ч.)		
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ		
<u>Раздел 1. День знаний.</u> Набор в группу.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Учебный план. Инструктаж по технике безопасности. Первая медицинская помощь при травмах. Медицинская аптечка. Основы безопасности жизнедеятельности.vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Фотоматериалы и видеоматериалы соревнований по настольному теннису.		
Тема №-1. Презентация объединения на базе клуба. Набор в группу.		
<u>Раздел 2. Основы знания, правила игры в настольный теннис</u>		
<i>Теория:</i> Спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток. Правила игры в настольный теннис.vk.com <i>ПРАКТИКА: День знаний.</i> Тесты по определению умения работы с ракеткой и мячом.		
Тема №-2. Презентация объединения на базе школы. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		
<i>Теория:</i> Спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток. Правила игры в настольный теннис.vk.com <i>ПРАКТИКА: Презентация объединения на базе клуба.</i> Тесты по определению умения работы с ракеткой и мячом.		
Модуль 2. Техническая подготовка		
<u>Раздел 2. Техника простейших ударов (26ч.)</u> (4 часа теории, 22 часа практики)		
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ		
Тема №-3. Презентация объединения на базе школы. Знакомство с общей и специальной разминкой. Простейшие удары на плоскость ракетки (жонглирование).		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Тренировка ударов у тренировочной стены. Упражнения на развитие мышц рук, ног.	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Тренировка ударов у тренировочной стены. Простейшие удары на плоскость ракетки	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Тренировка ударов у тренировочной стены (жонглирование)
Тема №-4. Комплектование группы. Организационное собрание по группам. Знакомство с эл. «Толчок» у стены.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий

и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Общая разминка	и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Упражнения с мячом и ракеткой.	и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Хватка ракетки.
Тема №-5. Комплектование группы. Знакомство с игровой стойкой у стола. Вводное тестирование.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com
Тема №-6. Комплектование группы. Перемещение у стола- приставной шаг. Поддача, знакомство с Эл. «Срезка». Вводное тестирование. Срезка в ближнюю зону, в дальнюю зону левой половины стола.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com
Тема №-7. Комплектование группы. Вводное тестирование. Техника приёма подачи. Возврат мяча срезкой, слева в право. Перемещение у стола.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность игры. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com
<u>Раздел 3. Технические и тактические приёмы игры (26)</u> (4 часа теории, 22 часа практики)		
Тема №-8. Поддача срезкой с боковым вращением.		
<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами	<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами	<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com <i>ПРАКТИКА:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с

(скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами.	(скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами.	предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами.
Тема №-9. Тактика атаки после Эл. «Толчок». Удар Эл. «Срезка» справа удар, слева. (по прямой)		
<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com ПРАКТИКА:	<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com ПРАКТИКА:	<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com ПРАКТИКА:
Тема №-10. Тактика атаки после Эл. «Срезка». Удар справа удар слева. (по диагонали).		
<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com ПРАКТИКА:	<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com ПРАКТИКА:	<i>Теория:</i> Правила игры и соревнований. Технические и тактические приёмы игры. Значение спортивных игр в социальной жизни человека. Последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. vk.com ПРАКТИКА:
<u>Раздел 5. Групповые игры (24)</u> (4 часа теории, 20 часа практики)		
Тема №-11. Знакомство с эл. «Подрезка» у стола. Удар справа по диагонали, удар справа по прямой в левый угол.		
ТЕОРИЯ: Правила игры и соревнований. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Правила игры и соревнований. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Правила игры и соревнований. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.
Тема №-12. Тренировка сложных подач- Эл. «Маятник»		
ТЕОРИЯ: Правила игры и соревнований. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Правила игры и соревнований. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Правила игры и соревнований. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.
<u>Раздел 6. Зачетное занятие (2)</u> (2 часа практики)		
Тема №-13. Совершенствование подач и их приема. Защитные действия на атаку противника.		
ПРАКТИКА: Тесты по контролю за специальной подготовленностью обучающихся. vk.com	ПРАКТИКА: Тесты по контролю за специальной подготовленностью обучающихся. vk.com	ПРАКТИКА: Тесты по контролю за специальной подготовленностью обучающихся. vk.com
Вариативная часть-20 часов-10 занятий		
3.1.Общая физическая подготовка		

<u>Раздел 7. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</u> <i>(1 час теории, 9 часов практики)</i>		
Тема №-14. Атакующие действия на атаку противника. Совершенствование подачи и их приема		
ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами).	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами).	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами).
Тема №-15. Плоский удар- ЭЛ. «Откидка» - (на право). Совершенствование подачи и их приема.		
ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами)	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами).	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами).
Тема №-16. Плоский удар- ЭЛ. «Откидка» - (налево). Совершенствование подачи и их приема.		
ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами)	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами)	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц всего тела. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, с набивными мячами)
Тема №-17. Плоский удар- ЭЛ. «Откидка» справа налево и слева направо.		
ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения	ТЕОРИЯ: Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Общеразвивающие

[illegible]

<u>Раздел 8. Легкоатлетические упражнения</u> (1 час теории, 9 часов практики)		
Тема №-21. Знакомство с Эл. «Накат» слева.		
ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com ПРАКТИКА: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.
Вариативная часть-10 часов-5 занятий		
Тема №-22 Знакомство с Эл. «Накат» справа.		
ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.
Тема №-23. Знакомство с Эл. «Топ-Спина» справа и слева.		
ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.
Тема №-24. Освоение Эл. «Топ-Спина» справа и слева. Работа с отягощением на разные группы мышц руки.		
ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com Практика: Упражнения для развития быстроты и ловкости.
<u>Раздел 9. Зачетное занятие</u> (2 часа практики)		
Тема №-25. Зачётное занятие по пройденным темам. Подставка. Толчок. Срезка. (по прямой)		
ПРАКТИКА: Тесты по контролю за физической подготовленностью обучающихся.	ПРАКТИКА: Тесты по контролю за физической подготовленностью обучающихся.	ПРАКТИКА: Тесты по контролю за физической подготовленностью обучающихся.
3.2. Специальная физическая подготовка		
<u>Раздел 10. Скоростные способности</u> (2 часа теории, 10 часов практики)		
Тема №-26. Эл. Подставка. Эл. Толчок. Эл. Срезка. (отработка по диагонали у стены).		

[illegible]

<u>Раздел 11. Силовые способности</u> <u>(2 часа теории, 10 часов практики)</u>		
Тема №-35. Подрезка мяча слева и справа. Учебная игра.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
Тема №-36. Отражение мяча с «подкруткой», «подрезкой» - Учебная игра.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
Тема №-37. Зачётное занятие по пройденным темам. Активный прием подачи Эл. «Накат» Учебная игра.		
<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания,	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания,	<i>ТЕОРИЯ:</i> Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног. vk.com <i>Практика:</i> Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания,

поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
<u>Раздел 12. Координационные способности</u> (2 часа теории, 10 часов практики)		
Тема №-38. Разучивание приёмов парной игры на столе, (очерёдность подачи мяча). Учебная игра		
ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног.vk.com Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног.vk.com Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног.vk.com Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
Тема №-39. Разучивание приёмов парной игры на столе, (передвижения у стола). Учебная игра.		
ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног.vk.com Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног.vk.com Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	ТЕОРИЯ: Безопасность выполнения упражнений. Тренировка мышц рук, корпуса и ног.vk.com Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носках, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
<u>Раздел 14. Зачетное занятие – 2 часа.</u> (2 часа практики)		
Тема №-40. Разучивание приёмов парной игры на столе, (судейство парной игры). Учебная игра.		
ПРАКТИКА: Тесты по контролю за специальной подготовленностью обучающихся.		
Модуль 5. Итоговое занятие		
<u>Раздел 15. Итоговая аттестация</u> (6 часа практики)		

Тема №-41. Промежуточная аттестация, (контрольные упражнения). Подвижные игры на воздухе, подведение итогов года.		
<i>ПРАКТИКА:</i> Тестирование, контрольные нормативы.	<i>ПРАКТИКА:</i> Тестирование, контрольные нормативы.	<i>ПРАКТИКА:</i> Тестирование, контрольные нормативы.
Всего:	216 часов	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- развитие социальной активности обучающихся;
- воспитание коллективизма и взаимовыручки;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- готовность следовать правилам здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование основных физических качеств – ловкости, силы, выносливости;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха, и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза;
- развитие двигательных способностей.

Предметные результаты:

- знание истории развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правил игры, судейства и организации соревнований, теории и практики игры в настольный теннис, тактики и стратегии игры;
- умение правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: «накаты» справа и слева, подачи с различными вращениями, «топ-спин» справа и слева, срезку, подрезку, запил, подставку, перекаты, топс-удары, «свечи» и удары по ним, технично играть в настольный теннис на должном возрастном уровне.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты предполагают формирование универсальных учебных действий (УУД) обучающихся: совокупность действий обучающегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Регулятивные	
	– умение пользоваться компьютерными источниками информации; – умение организовывать свое рабочее (учебное) место; – навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; – умение правильно оценивать результат собственных действий; – сотрудничество с товарищами при выполнении заданий в группе
Познавательные	
	– умение осуществлять учебно-исследовательскую работу; – понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем; – осуществление контроля и внесение необходимых дополнений, исправлений в свою работу, если она расходится с образцом; – в сотрудничестве с педагогом определение последовательности изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа»
Коммуникативные	
	– умение слушать и слышать педагога; – умение выступать перед аудиторией; – умение вступать в диалог, вести полемику, участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы; – грамотность, выразительность, эмоциональность речи; – соблюдение простейших норм речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; – сотрудничество со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ценностное отношение к окружающему миру, другому и себе;
- осознание нравственных норм (базовые этические представления, знания и умения);
- ценностное отношение к занятиям в творческом объединении и личностный смысл в освоении основ коммуникации;
- формирование личностных качеств (ответственность, исполнительность, увлеченность, трудолюбие, аккуратность и др.);
- формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее творческое дело;
- формирование представлений о доброте, честности, справедливости, дружбе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по игровой подготовке необходимо помещение не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 м. X 5 м. (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований). Наполняемость группы зависит от наличия игровых столов.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как под столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- теннисные столы;
- сетки для настольного тенниса.

Информационное обеспечение:

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЯ

Основной показатель работы в объединении настольного тенниса - выполнение по окончании обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, разработанных ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способом проверки результата обучения также являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности детей и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных. В начале года проводится входное тестирование.

Программа предусматривает *итоговую аттестацию* результатов обучения детей.

Итоговая аттестация предполагает зачет, проводимый в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: между группами, внутри творческих объединений городского типа, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Тесты по контролю за технической подготовленностью учеников

Приложение 2

Вопросы по теоретической подготовке

Приложение 3

Нормативы по технической подготовке

Приложение 4

Индивидуальная карта учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

Приложение 5

Протокол подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы

Приложение 6

Оrientировочная оценка состояния (скрининг) здоровья учащихся

Приложение 7

Оценка показателей психологического здоровья учащихся

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Навигатор» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-оздоровительной, методической литературе для детей и подростков.

Кроме этого, при обучении детей используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи. Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целей с любого школьного возраста. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания).

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Организация занятия по настольному теннису

Структура занятия

Занятия состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Общая продолжительность занятия – 45 мин.

Перерыв между занятиями составляет – 15 мин.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия. Общеразвивающие упражнения	15 мин.
основная	Решение основных задач занятия: – обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса. – специальные игровые упражнения.	1 час 45 мин.
заключительная	Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.	10 мин.

Подготовка к занятию и его проведение

Готовясь к занятию, педагог дополнительного образования должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала, игрового помещения. Во время проведения занятия преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы учебно-тренировочной работы.

Процесс учебно-тренировочной работы может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении.

2-й этап – углубленное разучивание.

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание – создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Структура учебного занятия

Название этапа		Задача этапа	Содержание этапа
1. Организационный		Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
2. Проверочный		Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если оно было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания – творческого, практического (если оно было), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
3. Подготовительный		Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели занятия, и мотивация деятельности детей (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
4. Основной	усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания нового материала	Задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей
	первичная проверка понимания	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала	Пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	закрепление знаний и способов действий	Обеспечение усвоения новых знаний и способов действий	Тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми
	обобщение и систематизация действий	Формирование целостного представления знаний по теме	Беседа и практические задания
5. Контрольный		Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция	Тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого)
6. Итоговый		Анализ и оценка успешности достижения цели, перспектива последующей работы	Сообщение педагогом о том, как работали дети на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, поощрение за работу
7. Рефлексивный		Мобилизация детей на самооценку	Оценивание работоспособности, психологического состояния, результативности работы, содержания и полезности занятия
8. Информационный		Обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания (если необходимо), логики дальнейших занятий	Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий

Образовательные технологии, используемые на занятиях

Познавательные-развивающие технологии направлены на реализацию методов, приёмов, разнообразных средств физической культуры, определяющих области развития личности обучающегося. В познавательные-развивающие технологии занятий физической культурой входят четыре органически дополняющих друг друга направления:

- координационное направление, определяющее развитие психомоторных способностей;
- ведущий комплекс упражнений, направленный на решение задач занятий;
- отстающие способности, направленные на развитие необходимых двигательных умений, навыков и воспитание физических качеств.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся.

Технология педагогики сотрудничества включает систему методов и приёмов обучения и воспитания, основанную на принципах гуманизма и творческого подхода к развитию личности, обучение без принуждения.

Дистанционные образовательные технологии – современные информационные и телекоммуникационные технологии, когда взаимодействие между педагогом и учащимся осуществляется опосредовано: онлайн-занятие – методика синхронного дистанционного обучения: прямое общение педагога и обучающегося; офлайн-общение – методика асинхронного дистанционного обучения, т.е. общение педагога и обучающегося происходит посредством отправки электронных писем.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Учёт
1	Общие основы настольного тенниса. ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикulyция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

3.1. Список литературы

(для педагогов)

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 2007.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 2001.
4. Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: ГЦОЛИФК, 2000.
5. Барчукова Г.В., В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 2007.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 2000.
8. Белиц – Гейман С.П. Теннис. М.: ФиС, 2001.
9. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. – М., 2010.
10. Донской Д.Д. Спортивная техника. М.: ФиС, 2002.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – М.: Талка, 2000.
12. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 2000.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001.
14. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.
15. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 2009.
16. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры №2, –М., 2001.
17. Худец Р. Техника с Владимиром Самсоновым. М.: ФиС, 2005.
18. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.

(для обучающихся)

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, – М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, –М: ФиС, 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М: ФиС, 2007.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС, 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.: ФиС, 2000.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001

Электронные образовательные ресурсы

Современные правила игры в настольный теннис [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://srz-glh.sch.b-edu.ru/Спорт/Современные-правила-игры-в-настольный](http://srz-glh.sch.b-edu.ru/Спорт/Современные-правила-игры-в-настольный-теннис) теннис. Дата обращения: 09.06.2017

Проект «Здоровые дети – здоровая страна! [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dyshorion.edusite.ru/p16aa1.html>. Дата обращения: 12.06.2017

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Нормативные документы

Образовательная деятельность по данной программе регулируется нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от (04.07. 2014 г. № 41) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
5. Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 года №729-р).
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)».
7. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» (утверждён Управлением образования администрации города Оренбурга от 06.09.2013 г. № 500).
8. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
9. Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 (Постановление правительства Оренбургской обл. от 28.06. 2013 г. №553 - п.п.).

4.3. Диагностические методики

Приложение 1

Тестовые задания

Протокол тестирования «Школы мяча»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Броски мяча об пол, и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх, и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)
ФИО					

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	
ФИО					

Протокол тестирования «Школы ударов накатом»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
ФИО				

Протокол тестирования «Школы подачи»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)
ФИО				

Теннисные умения
Протокол тестирования «Школы направления ударов»
 Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар накатом справа		Удар накатом слева	
	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «Школы управления мячом»
 Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Длина удара		Вращение мяча	
	Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Тесты по контролю над технической подготовленностью обучающихся

1. Перекидка справа на количество раз (фиксируется число выполненных ударов по диагонали до ошибки).
2. Перекидка слева и справа поочередно из центра стола (фиксируется число выполненных ударов в этом упражнении до ошибки).
3. «Откидка» в десять квадратов.

Противоположная от испытуемого сторона стола разделена на 9 квадратов, каждый из которых обозначен определённым числом, обучающийся посылает мяч последовательно от первого квадрата девятого; сначала задание выполняется «откидкой» слева, затем откидной справа (фиксируется количество точных попаданий в заданные квадраты).

4. Педагог даёт качественную оценку владения обучающимся техники выполнения «откидки» по 5-бальной системе.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Вопросы по теоретической подготовке

- В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями? 8. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
Нужны ли водные процедуры после зарядки?
Какие вы знаете стойки теннисиста?
Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?
Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
Какие хватки ракетки вы знаете?
До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?
До какого количества очков играют сейчас?
В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет? 20.
Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
Какие виды подач вы знаете?
Что такое режим дня?
Сколько раз в день вы должны питаться?
Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр?

Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?
Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
Почему появились физические упражнения?
Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
Какой должна быть форма для занятий настольным теннисом?50
Какие виды восстановительных мероприятий вы знаете?
Для чего нужны восстановительные мероприятия?
Полезно ли ходить в баню каждую неделю?
Какие виды ударов вы знаете?
Как отличить подрезанную подачу от боковой?
Чем отличается накат от подрезки?
Как поступает кислород в организм человека?
Как происходит вдох и выдох?
Как работают мышцы человека при движении?
Что такое скелет и для чего он нужен человеку?
Чем отличается закаленный человек от незакаленного?
Как можно закалиться водой?
Как можно закалиться воздухом?
Как нужно загорать?
Какое движение руки может быть при ударе справа?
Какое движение руки может быть при подрезке слева?
Что такое «завершающий» удар?
Какие элементы настольного тенниса относятся к атакующим?
Какие стили ведения игры в настольном теннисе вы знаете?
Какие вредные привычки человека вы знаете?
Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
Какие закаливающие процедуры вы знаете?
Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
Что такое топ-спин?
Чем отличается «топ-спин» против подставки от «топа-спина» против подрезки?
Какие игровые зоны вы знаете?
Что такое промежуточная игра?
Какие сложные подачи вы знаете?

Тестирование технической подготовленности

	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 65 30	Отлично Хорошо Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 65 30	Отлично Хорошо Удовлетворительно
3	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	100 65 30	Отлично Хорошо Удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 10	Отлично Хорошо Удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 10	Отлично Хорошо Удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 10	Отлично Хорошо Удовлетворительно
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 10	Отлично Хорошо Удовлетворительно
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол – во ошибок за 3 мин.)	10 и менее от 5 до 3	Отлично Хорошо Удовлетворительно
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол – во ошибок за 3 мин.)	10 и менее от 5 до 3	Отлично Хорошо Удовлетворительно
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	10 6 3	Отлично Хорошо Удовлетворительно
11	Выполнение подачи справа откидной в левую половину стола (из 10 попыток)	10 6 3	Отлично Хорошо Удовлетворительно

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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Ф.И. обучающегося _____

Дата рождения _____

Сроки диагностики		1-й год обучения			Итог 1-го года	2-й год обучения		Итог освоения
показатели		ВХ	П	И				
Теоретическая подготовка	соответствие теоретических знаний программным требованиям							
	осмысленность и правильность использования специальной терминологии							
	знание ТБ на занятиях							
Практическая подготовка	соответствие практических умений и навыков программным требованиям							
	отсутствие затруднений в использовании специального оборудования							
	креативность в выполнении творческих заданий							
	творческие навыки							
Личностное развитие	мотивация учебно-познавательной деятельности							
	сформированность интеллектуальных умений							
	степень обучаемости							
	навыки учебного труда							
	результативность индивидуальных занятий							
	уровень утомляемости							
	целеустремлённость							
	дисциплина и организованность							
	коммуникабельность, степень влияния в коллективе							
	соблюдение правил личной гигиены							
	внешний вид и аккуратность							
	интересы и увлечения							
	уровень этической культуры							
	работа над вредными привычками							
	отношение к физической культуре и спорту							
	общественная активность							
	исполнение обязанностей в детском объединении							

ПРОТОКОЛ

подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы

____ уч. год

Образовательная программа « _____ »

Автор – составитель _____

Детское объединение « _____ »

Педагог ДО _____

№ п.п.	показатели Ф.И. обучающегося	Уро вень теор етич еско й подг отов ки	У ро ве нь пр ак ти че ск ой по дг от ов ки	Урове нь лично стного развит ия	Уровень сформиро ванности базовых компетен тностей	Итог освоения дополнительной образовательной программы	
		А	Б	В	Г	В балл ах (А+Б +В+ Г):4	Уровень освоения дополнительно й образовательно й программы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

2) Анализ итогов освоения дополнительной образовательной программы: Количество обучающихся (в %):

- полностью освоивших образовательную программу _____
- освоивших программу в необходимой степени _____
- освоивших программу на низком уровне _____

По итогам освоения образовательной программы _____ обучающихся переведены на ____ год обучения.

_____ обучающихся успешно окончили обучение по данной дополнительной образовательной программе.

_____/_____

Ф.И.О. п.д.о. - Отто Павел Владимирович

Название объединения: «Навигатор»

Пед. нагрузка 18 часов, всего часов на данной группе – 6

Название программы, кем и когда утверждена программа, № протокола-1
от 31 августа 2020 г.

Расписание данной группы:

№ группы	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскр.
			14.00-14.45 14.55-15.40		14.00-14.45 14.55-15.40		9.30.-10.15 10.20 -11.05

Направление деятельности: спортивно - оздоровительное

Список детей группы №-2

№ п.н	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Школа № 6	Класс
1			Шк.6	
2			Шк.6	
3			Шк.6	
4			Шк.6	
5			Шк.6	
6			Шк.6	
7			Шк.6	
8			Шк.6	
9			Шк.6	
10			Шк.6	
11			Шк.6	
12			Шк.6	
13			Шк.6	
14			Шк.6	
15			Шк.6	
16			Шк.6	

Количество девочек и мальчиков по возрастам:

Возраст	Девочки	Мальчики	Всего
до 5 лет			
5-9 лет			
10-14 лет			
15-17 лет			
от 18 лет и старше			

Тестирование физической подготовленности

	Возраст детей	7-8 лет. Результат	9-10 лет. Результат	11-12 лет. Результат	13-17 лет. Результат
1.	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	20-30	31- 40	41 -52
2.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин	15-20	21-27	28-34	35-47
3.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	65-75	76-94	95-114	115-127
4.	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180

Приложение 8

«Таблица определения образовательного уровня обучающихся» (по критериям оценки компетентностей, обучающихся)

Ознакомительно-подготовительный уровень	Начальный уровень	Базовый	Повышенный уровень (совершенствования)
Повышенный уровень (совершенствования)	1 балл	2 балла	3 балла

Критерий № 1. «Знания, умения, навыки» (тестирование).

Показатель (индикативный параметр)

Знакомство с образовательной областью. Общие сведения о предмете изучения	Владение основами знаний, основными навыками атлетического движения, техникой и приемами, навыками работы на тренажерах, с оборудованием и материалами.	Овладение специальными ЗУН. Самостоятельное выполнение: заданий, упражнений, движений по образцу, по аналогии, в повторе, по алгоритму действий	Мастерское владение основами изучаемого предмета. До профессиональная подготовка.
---	---	---	---

№ 2. «Мотивация к занятиям» (анкетирование).

Показатель (индикативный параметр)

Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Мотив прихода в объединение случайный, за кампанию, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса (получение выгоды, преимуществ, удовольствия).	Стойкая увлеченность делом, видом спорта, творчества. Самостоятельная длительная работа, тренировка. Устойчивые ведущие мотивы - познание, общение, стремление к высоким результатам.	Выраженная потребность в предмете изучения. Стремление изучить предмет как будущую профессию.
---	---	---	---

№ 3. «Творческая, физическая, социальная активность и рост по предмету»

Показатель (индикативный параметр)

Интерес к самостоятельному изучению материала, к тренировкам, к социальной коммуникации не проявляет. Выполняет задания, упражнения четко по данному плану, алгоритму действий, часто отказывается от их выполнения.	Испытывает потребность и интересуется новыми знаниями, способами, техникой и тактикой выполнения приемов. Добросовестно выполняет упражнения на занятии, задания, поручения, но свою инициативу проявляет редко. Возникшие проблемы решает с помощью педагога.	Проявляет инициативу, но не всегда. Способен на нестандартные технико-тактические решения проблем обучения, тренировочного процесса, на самостоятельные тренировки и спланированное достижение результата. Но часто не может оценить их, и довести до результативного конца.	Желание предметного роста и показателей в деле. Вносит конструктивные предложения по развитию деятельности, достижению личных результатов и объединения. Способен к рождению новых идей. Широкий диапазон ЗУН, способностей – конструктивного решения задач, социально-личностных и физических. Легко и быстро увлекается делом. Доводит его до конца.
--	--	--	--

№ 4. «Достижения обучающегося» (фактические результаты).

Показатель (индикативный параметр)

Пассивное участие в личной тренировочной, соревновательной, деятельности объединения, в совместных делах, вечерах, мероприятиях.	Стремление к участию в личной тренировочной, соревновательной деятельности и мероприятиях объединения, клуба, учреждения. Получение незначительных результатов своей деятельности на этих уровнях.	Демонстрация значительных личных результатов, отражение в деятельности объединения, клуба, учреждения на уровне города, области.	Значительные результаты на уровне города, области, региона, России.
--	--	--	---

№ 5. «Личностное развитие» (анкетирование).

Показатель (индикативный параметр)

<i>Интересы потребительские. Неприятие социально-значимой деятельности. Профессиональные предпочтения не сформированы. Низкий уровень самоконтроля, ответственности и развития коммуникативных навыков. Нет навыков самостоятельного решения проблем.</i>	Повышение интереса к массовым мероприятиям. Социализация в коллективе. Пассивное участие в социально-значимых мероприятиях, сторонится ответственности. Часто неадекватно реагирует на окружающих. Неопределённые профессиональные ориентиры	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. <i>Активная и адекватная коммуникация, и ведомая социально-значимая деятельность. Часто берет на себя ответственность. Стремится к разрешению конфликтов и умеет их разрешать. Обозначены профессиональные склонности.</i>	Ответственное отношение. Желание самосовершенствования. <i>Эмоционально активная, инициативная и конструктивная коммуникация.</i> Вносит предложения по организации групповых социально-значимых и культурно-нравственных мероприятий. Активно в них участвует.
---	--	---	---

«Виды диагностики развития обучающихся»**Входной или начальный (нулевой)**

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В начале учебного года.	Определения уровня развития детей, их физических способностей, личностных наклонностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Срез (просмотр) способностей, интересов.

Текущий вид (этап)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

Текущая диагностика проводится в течение всего учебного года, по итогам занятий и мероприятий. **Её цель** – фиксирование текущих итогов обучения и воспитания.

Данный этап позволяет выявить пробелы и оценить способности ребенка, откорректировать программу, образовательный процесс. и методы подхода к обучающемуся (*скидки для категоричных детей (н: с ОВЗ), поощрение одаренных и с низкой самооценкой и т. д.*). Облегчает педагогу работу по обобщению и анализу итогов работы за полугодие, год, курс.

Промежуточный (рубежный)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, др.

Промежуточная диагностика проводится в декабре-январе. **Ее цель** – подведение промежуточных итогов обучения и воспитания, оценка успешности продвижения обучающихся.

Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать образовательный процесс.

В ходе проведения нулевого этапа диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе, выбор программы обучения, в соответствии с уровнем подготовки и категорией детей.

Итоговый

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В конце учебного года – в две первые недели мая. В конце всего курса обучения.	Определения уровня развития детей, их физических способностей, личностных наклонностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Срез (просмотр) способностей, интересов.

Нулевой этап проводится в течение двух недель в конце сентября (когда закончился набор детей в учебные группы объединений). Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения нулевого этапа диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе, выбор программы обучения, в соответствии с уровнем подготовки и категорией детей.

Итоговый

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В конце учебного года – в две первые недели мая. В конце всего курса обучения.	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения, воспитания. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) образование. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, переводные и итоговые занятия, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, коллективная рефлексия, и др.
Итоговая аттестация проводится в конце апреля – мае	Цель диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения, курса обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения обучающимися образовательной программы.	Проведение диагностики осуществляется педагогами в форме тестирования, анкетирования, наблюдения... Формами ее проведения также являются контрольные занятия, соревнования, самостоятельная практическая работа, конкурсные и игровые программы, срез достижений.

«Карта эффективности реализации образовательной программы»
за _____ уч. год – объединения ««НАВИГАТОР» настольный теннис »

	Критерии оценки компетентности обучающихся	Мотивация к занятиям		Знания. Умения. Навыки		Творческая, физическая, социальная активность и рост		Достижения обучающегося		Личностное развитие		баллов (0 – 3). Уровень в сумме	
	Вид диагностики	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый
	Ф.И. обучающихся	Группа № _____ год обучения											
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
	Итого Средний бал по группе												
	Итоговый Средний бал по группам												

Интерпретация результатов по критериям оценки компетентностей, обучающихся:

- 0 баллов – не достиг уровня начальной подготовки;
- 1 балл – достиг уровня начальной подготовки;
- 2 балла – достиг уровня базовой подготовки;
- 3 балла – достиг уровня повышенной подготовки (совершенствования).

Приложение 10.

Ориентировочная оценка состояния (скрининг) здоровья учащихся:

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 сек и умножить на 4 или за 20 сек. и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов – 4; 66-75 ударов – 3; 76-85 ударов – 2 балла, более 85 – 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 – 5 баллов и т. д.)

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать (но без перенапряжения). Результат 60 сек и более оценивается в 5 баллов; 5-59 сек – 4; 40-49 сек – 3; 30-39 сек – 2; 20-29 сек – 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 сек. Резко встать и вновь

подсчитать пульс за 15 сек. Если произошло учащение пульса на 1 удар – результат 5 баллов; на 2 удара – 4; на 3 удара - 3; на 4 удара – 2; на 5 и более ударов – 1 балл.

Проба 4. Посчитать пульс за 15 сек в спокойном состоянии. Сделать за 30 сек 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опустить. Подсчитать пульс за 10 сек немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса, если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41 – 55 % - 3; на 56 – 70 % - 2 балла; более чем на 70% 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

Другой тест (бельгийский): «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища».

В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 сек. трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П 2) и через 1 мин (П3). Рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы по формуле: $(П1+П2+П3 - 33) / 10$. Если полученный результат находится в пределах: 0-0,3 – отличная оценка; 0,31-0,6 - хорошая; 0,61-0,9 – средняя; 0,91-1,2 – нежелательная; более 1,2 – плохая, при которой следует обратиться к врачу.

Основной эти показатели представляют при отслеживании их динамики, т. е. при проведении мониторинга. Для этого их следует предусмотреть в соответствующей графе Карты индивидуальных показателей учащегося (КИПУ).

Для скрининга и оценки индивидуальной динамики можно использовать методику «Семь показателей самоуправления», предназначенную для учащихся любого класса. Измеряется время, в течение которого испытуемый может:

1. удерживать равновесие, стоя на правой ноге;
2. удерживать равновесие, стоя на левой ноге;
3. задержать дыхание на вдохе;
4. задержать дыхание на выдохе;
5. тянуть гласную «а»;
6. тянуть гласную «о»;
7. тянуть гласную «и».

Результаты каждого учащегося сравниваются со средними показателями всего класса (параллели), что позволяет выделить учащихся группы риска. При повторном (1-2 раза в год) проведении этой программы получают данные для сравнения результатов одного и того же школьника в динамике.

Приложение 11.

Оценка показателей психологического здоровья обучающихся

В числе объективных критериев охраны здоровья могут использоваться показатели психологического здоровья школьников.

Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений зрения

1. Много читает.
2. Нередко читает при плохом освещении или лежа.
3. Больше часа (получаса для младших школьников) в день проводит за компьютером.
4. Больше двух часов (1 часа для младших школьников) в день проводит у телевизора.
5. Читает, пишет, «уткнувшись носом» в текст.
6. У родителей плохое зрение (носят очки).
7. Неправильно питается (недостаток витамина «А»).
8. Имеется тенденция повышенного артериального и/или внутричерепного давления.
9. Беспечно относится к гигиене зрения, не следит за утомлением глаз.

10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

Тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза, нарушений осанки.

1. Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.
2. Носит сумки, портфель в одной руке.
3. Имеет привычку сутулиться.
4. Ведется неправильный образ жизни, проявляет недостаточную двигательную активность.
5. Не занимается оздоровительной гимнастикой (спортивные секции, соревнования, плавание и т. д.)
6. Занимается тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Неправильно, нерегулярно питается.
8. Астеническое, диспропорциональное телосложение.
9. Беспечно, беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности.
10. Интерпретация результатов по этим двум тест-анкетам следующая: благоприятный показатель по каждой из анкет до 10 баллов; при показателе более 20 баллов учащийся должен быть отнесен в группу риска.

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья. (Заполняется самостоятельно.)

На вопросы № 1-10 варианты ответа «да» или «нет».

1. Я часто сижу, сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (спортивные секции, зарядка).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Внимание! Далее надо выбрать один из вариантов ответа на вопрос.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
а) да; б) нет в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
а) да; б) нет в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость, утомление;
г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.
14. Как по-твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
а) заботятся о моем здоровье;
б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
в) подают хороший пример;
г) подают плохой пример;
д) учат как беречь здоровье;
е) им безразлично мое здоровье.
15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твоё здоровье?
а) не оказывает заметного влияния; б) плохо влияет; в) хорошо влияет; г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов. по вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. по вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «г».

Интерпретация результатов. Благополучный результат при итоговой сумме не более 6 баллов. «Зона риска» - при наборе более 12 баллов.

Тесты по контролю за технической подготовленностью обучающихся

1. Перекидка справа на количество раз (фиксируется число выполненных ударов по диагонали до ошибки).
2. Перекидка слева и справа поочередно из центра стола (фиксируется число выполненных ударов в этом упражнении до ошибки).
3. «Откидка» в десять квадратов.
4. Противоположная от испытуемого сторона стола разделена на 9 квадратов, каждый из которых обозначен определённым числом, обучающийся посылает мяч последовательно от первого квадрата девятого; сначала задание выполняется «откидкой» слева, затем откидкой справа (фиксируется количество точных попаданий в заданные квадраты).
5. Педагог даёт качественную оценку владения обучающимся техники выполнения «откидки» по 5-бальной системе.
6. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

4.3. Вспомогательный материал

Подвижные игры, эстафеты

Игра "Займи место"

В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Дети в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры. Игра «Кто раньше». Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым. «Вышибалы» Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами. «Набивалы».

Инвентарь: любой мяч, от теннисного до баскетбольного. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 2. Вид: индивидуальная. Развивает: координацию. Для игры лучше всего по весу подходит волейбольный, который несколько легче футбольного и потому его проще контролировать. Цель игры: за

несколько последовательных попыток больше других подбросить мяч ногой, не давая ему опуститься на землю. Детали правил и количества попыток могут варьироваться. Иногда разрешается подбрасывать мяч удобной ногой, коленом и даже грудью или головой, иногда "чеканить" надо строго попеременно.

Игра «Передай мяч»

Дополнительно: мячи у капитанов в руках, по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игра Салки «Дай руку» Вариант обычных салок, но убегающего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие быстроты

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30- метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии.
5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.
6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

Упражнения на развитие координационных способностей

1. Упражнение на координацию: Баланс на одной ноге

Цель: научиться сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты. Исходное положение: Стоя на одной ноге, руки в стороны. Техника: во время выполнения этого упражнения поворачивай голову в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксируй взгляд в одной точке дольше 1 секунды. Это поможет тебе не ориентироваться на зрение при удержании равновесия.

2. Упражнение на координацию: Кидай и лови мяч. Цель: научиться применять баланс своего тела во время активных движений. Исходное положение: Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держи в руках. Техника: Кидай мяч об стену и лови его. Твой разум сконцентрируется на мяче, а тело будет сохранять баланс. Так ты запустишь «автоматический режим» сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.

3. Упражнение на координацию: Прыжок и приземление с чередованием ног Цель: научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут. Исходное положение: Стойка на одной ноге. Техника: Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу. Цель

тренировки – приземляясь, сохранять баланс в течение 3-5 минут. Если получилось, то попробуй сыграть в «координационные догонялки» с коллегами по тренировке. Прыгайте с ноги на ногу и сохраняйте баланс, но не на месте, а друг за другом.

4. Упражнение на координацию: не теряй время в транспорте Цель: развитие баланса. Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Не держись за поручни. Техника: это упражнение можно выполнять в любом виде общественного транспорта, при условии, что в салоне относительно свободно. Стой так, чтобы тебя не толкали, и удерживай стабильное положение тела в движущемся вагоне.

5. Упражнение на координацию: Восхождение на... стремянку Цель: развитие баланса. Исходное положение: Стоя на полу, руки перед собой – на стремянке. Техника: Держась руками, несколько раз поднимись на стремянку и спустись с нее. Затем попробуй сделать то же самое без помощи рук. Сначала последовательно приставляй одну ногу к другой на каждой ступеньке. Когда и это получится, попробуй «шагать» по ступеням. Это упражнение для подготовленных любителей фитнеса, уже умеющих управлять своей координацией движений!

6. Упражнение на координацию: Волшебные яблоки Цель: научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение. Исходное положение: Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Держи в руках перед собой по яблоку. Техника: По очереди подкидывай яблоки и лови их. Затем усложни задачу: подбрасывай оба яблока одновременно, и лови их сначала той же рукой, что и кидала, а потом – перекрестно. По возможности, старайся не следить за яблоками взглядом: пусть твое тело учится ориентироваться на баланс, а не на зрение.

7. Упражнение на координацию: «Канатоходец» Цель: развитие баланса. Исходное положение: Встань на невысокий узкий бордюр, руки в стороны. Техника: Иди по бордюру, пока он не закончится. Лучше, чтобы это продолжалось не менее 45 секунд.

8. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. Упражнения на скорость надо прекращать при первых признаках утомления. Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в настольном теннисе, можно разбить на три группы:

9. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.⁴⁷

10. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд)

К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

11. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому. Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях. Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения

одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В настольном теннисе для решения задач скоростно-силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).
2. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.
5. Прыжки на предметы.
6. Прыжки с доставанием предметов.
7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
8. Прыжки через предметы.
9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.
10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.
11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).
12. Броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча, мешка с песком.
13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
14. Броски подвешенных отягощений.
15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

Выполняя перечисленные упражнения, необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: техника, рисунок, ритм при выполнении упражнений не должны нарушаться; добиваться направленного воздействия на определенные группы мышц, «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. д.; акцентировать внимание на предварительном растягивании мышц, использовать их эластичные свойства, проявляя усилия при смене направления движения; вес отягощения не должен нарушать структуру движения (пояс, жилет 0,25-0,5 % от веса спортсмена). Важнейшим фактором повышения нагрузки является увеличение отягощения на 2-3 % в каждом микроцикле; каждая серия скоростно-силовых упражнений с отягощением должна заканчиваться выполнением этого же упражнения без отягощения (2-3 раза) или ускорением и прыжками.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп

В начале учебного занятия проводится общая и специальная разминка 10 мин.
Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений Дозировка нагрузки Методические указания 1. 2 1 3 10 мин + 10 мин Совершенствование техники сочетания «контр накатов» слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания. 2. 1 3 2 5 4 10 мин + 10 мин Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – срезка слева по прямой, 4 – начало атаки справа влево, 5 – далее по заданию тренера 3. 2 1 3 10 мин + 10 мин.

Совершенствование подач и их приема:

1. Подача влево с верхнебоковым вращением.
2. Активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча.
3. Далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера.

4. Игры на счет 10 мин.

Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п. *Примечание:* Партнеры меняются перед каждым заданием. Педагог должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнять задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых данных. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные- координационные способности, для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; подъем ног за голову касанием носками пола за головой из положения, лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине; бег на короткие дистанции на время – 10 метров с ходу, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров; прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); прыжки боком вправо-влево; прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди; прыжки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки через скакалку; прыжки в приседе вперед, назад влево, вправо; ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни; подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы: бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; 18 – много-скоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег с крестным шагом в различных направлениях; прыжки боком через гимнастическую скамейку, имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; выпрыгивания из приседа. Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание); упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (вело колеса).

Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника 1.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. 2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; 19 - упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; 3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола; имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах; имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад); имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их

сочетание. 20. Базовая тактика Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по направлениям на большое количество попаданий в серии: игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении; выполнение подач разными ударами; игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа; игра срезкой и подрезкой, различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезок и подрезок слева и справа; игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
 2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
 3. Принять участие в соревнованиях внутри секции.
 4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне секции, сыграть не менее 10 встреч.
- Учащиеся групп начальной подготовки, 2- го и 3 – го, годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 12 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

Календарно тематически - учебный график 2020 – 2021 учебный год.									
№ занятия	Тема	Число месяц	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание форма занятия	Корректировка программ
Инвариантная часть- 2 и 40 занятий.									
Модуль-1- Вводное занятие- 4 часа									
1	Тема-1	Сентябрь 01.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	День знаний. Набор в группу. техника безопасности, инвентарь и его функция.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование , игра-испытание, праздник.vk.com	День знаний. Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
2	Тема- 2	Сентябрь 03.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Презентация объединения на базе клуба. Основы знания, правила игры в настольный теннис. Набор в группу.	ЦРТДиЮ VK.COM		Презентация.	
Модуль-2- Техническая подготовка- 60 часов- 30 занятий									
3	Тема- 3	Сентябрь 05.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Презентация объединения на базе школы. Знакомство с общей и специальной разминкой. Упражнения на развитие мышц рук, ног. Набор в группу.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование , зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник.vk.com	Презентация Индивидуальная. Фронтальная . Групповая занятие-игра.	
4	Тема- 4	Сентябрь 08.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Комплектование группы. Общая разминка. Упражнения с мячом и ракеткой. До набора в группу.	ЦРТДиЮ VK.COM		Комплектование группы	
5		Сентябрь	Гр.-1.	2	Комплектование группы.	ЦРТДиЮ			

		10.09.2020	16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45		<i>Упражнения с мячом и ракеткой. Хватка ракетки. До набора, в группу.</i>	VK.COM			
6		Сентябрь 12.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Организационное собрание по группам. <i>Упражнения с мячом и ракеткой. Хватка ракетки (европейская и азиатская). До набора в группу.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
7	Тема- 5	Сентябрь 15.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>IT. Водное занятие. Знакомство с игровой стойкой у стола. Техника безопасности. Знакомство с эл. «Толчок»</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей	Введение в тему. <u>Техника простейших ударов.</u>	
8		сентябрь 17.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Знакомство с игровой стойкой у стола. Знакомство со срезкой в ближнюю зону, в дальнюю зону левой половины стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник.vk.com	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
9		Сентябрь 19.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Знакомство с игровой стойкой у стола. Знакомство со срезкой в ближнюю зону, в дальнюю зону левой половины стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
10	Тема-6	Сентябрь 22.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Срезка в ближнюю зону, в дальнюю зону левой половины стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей	Вводное тестирование.	
11		Сентябрь	Гр.-1.	2	<i>Срезка в ближнюю зону, в</i>	Зауральная	и результатов	Индивидуальная.	

		24.09.2020	16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45		<i>дальнюю зону левой половины стола.</i>	роща	по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник.vk.com	Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
12		Сентябрь 26.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Срезка в ближнюю зону, в дальнюю зону левой половины стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
13	Тема-7	Октябрь 29.09.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Возврат мяча срезкой слева вправо. Перемещение у стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, соревнование, мероприятие игра-испытание.vk.com.	Техника приёма подачи. Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
14		Октябрь 01.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Возврат мяча срезкой слева вправо. Перемещение у стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезки способностей и результатов по нормативам.vk.com	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
15		Октябрь 03.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Возврат мяча срезкой слева вправо. Перемещение у стола.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	

16	Тема-8	Октябрь 06.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подача срезкой. Соревнование в СОШ № 10</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>Боковое вращение мяча.</i>	
17		Октябрь 08.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подача срезкой.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
18		Октябрь 10.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подача срезкой.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
19	Тема-9	Октябрь 13.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар справа удар слева (по прямой)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>Тактика атаки после Эл. «Толчок».</i>	
20		Октябрь 15.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар справа удар слева (по прямой)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
21		Октябрь 17.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45	2	<i>Удар справа удар слева (по прямой)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Нормативы по		

			19-00/19-45				технической подготовке.		
22	Тема-10	Октябрь 20.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа удар слева. (по диагонали).	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и	Тактика атаки после – Эл. «Срезка».	
23		Октябрь 22.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа удар слева (по диагонали)	ЦРТДиЮ VK.COM	результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование,		
24		Октябрь 24.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа удар слева (по диагонали)	ЦРТДиЮ VK.COM	мероприятие игра- испытание, праздник.		
25	Тема-11	Октябрь 27.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа по диагонали, удар справа по прямой в левый угол	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и	Знакомство с эл. «Подрезка» у стола.	
26	Каникулы	Октябрь 29.10.2019	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа по диагонали, удар справа по прямой в левый угол	ЦРТДиЮ VK.COM	результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра- испытание, праздник.		

27	Каникулы	Ноябрь 31.10.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар справа по диагонали, удар справа по прямой в левый угол</i> <i>Удар справа по диагонали, удар справа по прямой в левый угол.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное ли открытое занятие, соревнование.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие- игра.	
28	Тема-12	Ноябрь 03.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Тренировка сложных подач («Маятник», «Топ-спин») Соревнование в СОШ № 10</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>Тренировка сложных подач- Эл. «Маятник».</i>	
29		Ноябрь 05.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Тренировка сложных подач («Маятник», «Топ-спин»)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие- игра.	
30		Ноябрь 07.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Тренировка сложных подач («Маятник», «Топ-спин»)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	игра- испытание, праздник.		
31	Тема-13	Ноябрь 10.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Совершенствование подач и их приема. Защитные действия на атаку противника. Соревнование в ЦРТДиЮ</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по	<i>Совершенство- вание подач и их приема.</i>	
32		Ноябрь 12.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45	2	<i>Совершенствование подач и их приема. Защитные действия</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	нормативам.	Индивидуальная.	

			17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45		<i>на атаку противника.</i>		Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра- испытание, праздник.	Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
33		Ноябрь 14.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Совершенствование подач и их приема. Защитные действия на атаку противника.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет.	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра. <i>Зачётное занятие по пройденным темам.</i>	
34	Тема-14	Ноябрь 17.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Совершенствование подач и их приема. Атакующие действия на атаку противника.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>Атакующие действия на атаку противника.</i> Индивидуал ьная.	
35		Ноябрь 19.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Совершенствование подач и их приема. Атакующие действия на атаку противника.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие	Фронтальна я. Групповая занятие- игра. Час	
36		Ноябрь 21.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45	2	<i>Совершенствование подач и их приема. Защитные действия на атаку противника.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	игра- испытание, праздник.	интересного общения	

			19-00/19-45						
37	Тема-15	Ноябрь 24.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-4	2	<i>Плоский удар (откидка на право)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник.	<i>Плоский удар-ЭЛ. «Откидка» - (на право).</i> Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
38	Каникулы	Ноябрь 26.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар (откидка на право)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
39	Каникулы	Ноябрь 28.11.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар (откидка на право)</i> <i>Плоский удар (откидка на право)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
40	Тема-16	Декабрь 01.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар («откидка» налево)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание,	<i>Плоский удар-ЭЛ. «Откидка» - (на лево).</i>	
41		Декабрь 03.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар («откидка» налево)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM		Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра. Час	
42		Декабрь 05.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45	2	<i>Плоский удар («откидка» налево)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			

			Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45				праздник.	интересного общения – чаепитие	
Модуль-3. Общая и специальная физ. подготовка-40 часов 20 занятий									
43	Тема-17	Декабрь 08.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар («откидка» справа налево и слева на право)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра- испытание, праздник.	<i>Плоский удар- ЭЛ. «Откидка»</i> Индивидуаль ная. Фронтальная. Групповая занятие-игра. Интернет- мероприятие «Спорт и я»	
44		Декабрь 10.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар («откидка» справа налево и слева на право)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
45		Декабрь 12.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Плоский удар («откидка» справа налево и слева на право)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
46	Тема-18	Декабрь 15.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подача («веер» справа)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-	<i>Подача- «веер» справа.</i> Индивидуаль ная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
47		Декабрь 17.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подача («веер» справа)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			
48		Декабрь 19.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45	2	<i>Подача («веер» справа)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM			

			17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45				испытание, праздник.		
49	Тема-19	Декабрь 22.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подача («веер» слева)	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра- испытание, праздник.	Подача- «веер» слева. Индивидуаль ная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
50		Декабрь 24.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подача («веер» слева)	ЦРТДиЮ VK.COM			
51		Декабрь 26.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подача («веер» слева)	ЦРТДиЮ VK.COM			
52	Тема-20	Декабрь 29.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подача («маятник» слева на право).	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет открытое занятие. Соревнование, мероприятие игра- испытание, праздник.	Подача- «маятник» слева на право.	

53		Декабрь 31.12.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подача. («маятник» слева на право).	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
54	Тема-20 каникулы	Январь 03.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» слева. Соревнование в СОШ № 10	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы	Знакомство с Эл. «Накат» с лева. Групповое занятие-игра.	
55	Тема-21 каникулы	Январь 05.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» слева.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Индивидуальная подготовка.	
56	каникулы	Январь 10.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» слева. Соревнование в ЦРТДиЮ	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение	Знакомство с Эл. «Накат» - справа.	

57	каникулы	Январь 12.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» слева.	ЦРТДиЮ VK.COM		Знакомство с Эл. «Накат» - справа.	
58	Тема-22	Январь 14.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» справа.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие.	Знакомство с Эл. «Накат» - справа. Индивидуальн ая. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
59		Январь 16.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» справа.	ЦРТДиЮ VK.COM			
60		Январь 19.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	«Накат» справа.	ЦРТДиЮ VK.COM			
61	Тема-23	Январь 21.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Освоение «топ-спина» справа и слева.	ЦРТДиЮ VK.COM	Знакомство с Эл. «Топ- Спина» справа и слева. Опрос, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие,	Занятие-игра.	
62		Январь 23.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Освоение «топ-спина» справа и слева. Освоение «топ-спина» справа и слева.	ЦРТДиЮ VK.COM			

							соревнование.		
Вариативная часть-10 часов- 5 занятий									
63		Январь 25.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Освоение «топ-спина» справа и слева. Работа с отягощением на разные группы мышц руки.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
64	Тема-24	Январь 26.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Освоение «топ-спина» справа и слева. Работа с отягощением на разные группы мышц ног.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Освоение Эл. «Топ-Спина» справа и слева.	
65		Январь 28.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Освоение «топ-спина» справа и слева. Работа с отягощением на разные группы мышц ног.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Освоение Эл. «Топ-Спина» справа и слева.	
66		Январь 30.01.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Освоение «топ-спина» справа и слева. Работа с отягощением на разные группы мышц ног.	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	

67		Февраль 02.01.2022 1	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Освоение топ-спина справа и слева. Работа с отягощением на разные группы мышц руки.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра- испытание, праздник.	Индивидуальн ая. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
68	Тема-25	Февраль 04.02.2022 1	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Зачётное занятие по пройденным темам. Подставка. Толчок. Срезка (по прямой).</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>Зачётное занятие по пройденным темам.</i> Индивидуальн ая Фронтальная. Групповая занятие-игра	
Инвариантная часть – спец. физ. подготовка-20 часов- 10 зан.									
69		Февраль 06.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подставка. Толчок. Срезка (по прямой)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, срезы.	Индивидуаль ная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
70		Февраль 09.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подставка. Толчок. Срезка (по прямой)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, срезы.	Индивидуаль ная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
71	Тема-26	Февраль 11.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подставка. Толчок. Срезка (по диагонали)</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по	<i>Эл. Подставка . Эл. Толчок.</i> Индивидуаль ная.	
72		Февраль	Гр.-1.	2	<i>Подставка. Толчок. Срезка (по</i>	ЦРТДиЮ		Фронтальная.	

		13.02.2021	16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45		диагонали)	VK.COM	нормативам. Контрольное ли открытое занятие.	Групповая занятие-игра.	
73		Февраль 16.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подставка. Толчок. Срезка (по диагонали)	ЦРТДиЮ VK.COM			
74	Тема-27	Февраль 18.02.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подставка. Толчок. Срезка (игра над столом) Соревнование в СОШ № 10	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Эл. Подставка. Эл. Толчок. Эл. Срезка. (игра над столом). Индивидуаль ная.	
75		Февраль 20.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подставка. Толчок. Срезка (игра над столом)	ЦРТДиЮ VK.COM		Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
76		Февраль 25.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Подставка. Толчок. Срезка (игра над столом)	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Зачётное занятие по пройденным темам.	
77	Тема-28	Февраль 27.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45	2	Подставка. Толчок. Срезка (уход от стола). Соревнование в ЦРТДиЮ.	ЦРТДиЮ VK.COM	Наблюдение, соревнование	Индивидуаль ная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	

			19-00/19-45						
78		Февраль 28.02.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подставка. Толчок. Срезка (уход от стола). Соревнование в ЦРТДиЮ.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Зачёт	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
Вариативная часть-10 часов 5 – занятий									
79	Тема-28	Март 02.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Зачётное занятие по пройденным темам. Подставка. Толчок. Срезка (уход от стола).</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, Контрольное ли открытое занятие.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
80	Тема-29	Март 04.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар справа удар слева. Серийные передвижения и удары.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>Серийные Передвижения.</i>	
81		Март 06.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар справа удар слева. Серийные передвижения и удары.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
82		Март 09.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар справа удар слева. Серийные передвижения и удары.</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	игра-испытание, праздник.		

83	Тема-30	Март 11.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа удар слева в прыжке.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Серийные удары справа, удар слева в прыжке.	
Инвариантная часть									
Модуль- 5 игры контрольной соревновательной деятельности- 46 час. 23 занятия.									
84		Март 13.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа удар слева в прыжке.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
85		Март 16.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа удар слева в прыжке.	ЦРТДиЮ VK.COM			
86	Тема-31	Март 18.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Тренировка сложных подач («Топ-спин») Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Тренировка сложных подач («Топ-спин»).	
87		Март 20.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Тренировка сложных подач («Топ-спин») Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM		Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
88		Март 23.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45	2	Тренировка сложных подач («Топ-спин») Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение,	Индивидуальная.	

			17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45		Тренировка сложных подач («Топ-спин») Учебная игра.		тестирование, анкетирование, зачет, срезы по нормативам.	Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
89	Тема-32	Март 25.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа по диагонали- удар справа по прямой в левый угол. Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Удар справа по диагонали – удар справа по прямой в левый угол. Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
90	каникулы	Март 27.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа по диагонали- удар справа по прямой в левый угол. Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM			
91		Март 30.03.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар справа по диагонали- удар справа по прямой в левый угол. Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM			
92	Тема-33 каникулы	Апрель 01.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Удар слева по диагонали- удар справа по прямой в правый угол. Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, Контрольное ли соревнование.	Удар слева по диагонали- удар справа по прямой в правый угол.	
93	каникулы	Апрель 03.04.2019	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45	2	Удар слева по диагонали - удар справа по прямой в правый угол. Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая	

			19-00/19-45					занятие-игра.	
94		Апрель 06.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Удар слева по диагонали - удар справа по прямой в правый угол.</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
95	Тема-34	Апрель 08.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Возврат мяча срезкой, слева влево.</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей.	<i>Возврат мяча срезкой, слева влево.</i> Индивидуальная Фронтальная занятие-игра, Групповая	
96		Апрель 10.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Возврат мяча срезкой, слева влево.</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Индивидуальная Фронтальная Групповая занятие-игра.	
97		Апрель 13.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Возврат мяча срезкой, слева влево.</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие.		
98	Тема-35	Апрель 15.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45	2	<i>Подрезка мяча слева и справа.</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение,	<i>Подрезка мяча</i>	

			17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45		<i>Соревнование в СОШ № 10.</i>		тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	<i>слева и справа.</i>	
99		Апрель 17.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подрезка мяча слева и справа.</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
100		Апрель 20.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Подрезка мяча слева и справа.</i> Учебная игра. <i>Соревнование в ЦРТДиЮ</i>	ЦРТДиЮ VK.COM	испытание, праздник.		
101	Тема-36	Апрель 22.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Отражение мяча «с подкруткой», «подрезкой»</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по	<i>Отражение мяча с «подкрутко й», «подрезкой»</i>	
102		Апрель 24.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Отражение мяча «с подкруткой», «подрезкой»</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	нормативам. Контрольное ли открытое занятие, соревнование, мероприятие игра-	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
103		Апрель 25.04.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	<i>Отражение мяча «с подкруткой», «подрезкой»</i> Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	испытание, праздник.		

104	Тема-37	Апрель 27.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Активный прием подачи «накатом» Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Зачётное занятие по пройденным темам. Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
105		Апрель 29.04.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Активный прием подачи «накатом» Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM			
106		Май 02.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Активный прием подачи «накатом» Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
107	Тема-38	Май 04.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (очерёдность подачи мяча) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам. Контрольное ли открытое занятие.	Разучивание приёмов парной игры на столе, (очерёдность подачи мяча). Индивидуаль ная. Фронтальная . Групповая занятие-игра.	
108		Май 06.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (очерёдность подачи мяча) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM			

109		Май 08.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (очередность подачи мяча) Учебная игра.	Зауральна я роща	Учебная игра	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра.	
110	Тема-39	Май 11.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (передвижения у стола) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Разучивание приёмов парной игры на столе, (передвижен ия у стола).	
111		Май 15.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (передвижения у стола) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы.	Разучивание приёмов парной игры на столе, (передвижен ия у стола).	
112		Май 16.05.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (передвижения у стола) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, зачёт	Индивидуал ьная. Фронтальна я. Групповая занятие- игра. Экскурсия по городу	
113	Тема-40	Май 18.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (судейство парной игры) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы	Разучивание приёмов парной игры на столе,	

			19-00/19-45				способностей и результатов по нормативам.	(судейство парной игры). Индивидуальная. Фронтальная. Групповая занятие-игра.	
114		Май 20.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (судейство парной игры) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM			
115		Май 22.05.2020	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Разучивание приёмов парной игры на столе (судейство парной игры) Учебная игра.	ЦРТДиЮ VK.COM			
116	Тема-41	Май 25.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Контрольные упражнения.	ЦРТДиЮ VK.COM	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, срезы способностей и результатов по нормативам.	Промежуточная аттестация. Индивидуальные и фронтальные срезы. Групповое занятие-игра.	
117		Май 27.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Контрольные упражнения.	ЦРТДиЮ VK.COM			
118		Май 29.05.2021	Гр.-1. 16-00/16-45 17-00/17-45 Гр.-2. 18-00/18-45 19-00/19-45	2	Экскурсии, подвижные игры, подведение итогов года.	ЦРТДиЮ, выезд на природу			
Всего:			108 занятий			216 часов			