

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи»**

Рекомендована
НМС МАУДО «ДТДиУМ»
Протокол № _____
От «___» _____ 2022 г.

Утверждаю
Директор МАУДО «ДТДиУМ»
_____ Т.И. Астарханова
«___» _____ 2022 г.

Принята
ПС МАУДО «ДТДиУМ»
Протокол № _____
От «___» _____ 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

**Настольный теннис
Секция «Маленькая ракетка»**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Для учащихся 8-18 лет

5 лет обучения

Составитель:

Мигалчан Ирина Александровна,

педагог дополнительного

образования

Сыктывкар

2022 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Настольный теннис относится к числу популярных спортивных игр. Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. В настольный теннис играют в школах, лагерях отдыха, парках культуры и просто во дворах. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, ребенок получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Практика показывает, что в социуме (семья, школа, двор) не всегда в полном объеме уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитие координации, укрепление зрения, скорости реакции. Данный вид спорта выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, что позволяет улучшать и сохранять зрение. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры ребенок получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает радость и удовлетворение. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа), разработанная с учетом современных требований к дополнительному образованию в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Проектом концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования (Приложение № 1).

Проект Республики Коми «Спорт-норма жизни», государственная программа Республики Коми «Развитие физической культуры и спорта» (2020-2025г.г) являются приоритетными направлениями физкультурно-спортивного развития республики, которые направлены на вовлечение детей и подростков в мероприятия, направленные на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию молодежи, проживающей на территории Республики Коми. Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, способствует реализации данной стратегической цели, формирует мотивацию к познанию, творчеству, труду, приобщению к ценностям и традициям здорового образа жизни.

Актуальность Программы обусловлена тем, что:

- позволяет расширить традиционную систему физического воспитания в общеобразовательных организациях, способствуя обеспечению необходимого уровня физического развития учащихся через увеличение двигательной активности детей;

- повышает уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья не только учащихся, но и их родителей.

Практика показывает, что в социуме (семья, школа, двор) не всегда в полном объеме уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитие координации, укрепление зрения, скорости реакции. Данный вид спорта выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за

шариком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, что позволяет улучшать и сохранять зрение. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры ребенок получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает радость и удовлетворение. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Программа создана на основе типовых программ:

- Ю.П. Байгулова «Настольный теннис», (программа для внешкольных образовательных учреждений и общеобразовательных школ, спортивные секции и кружки, Москва «Просвещение» 1986 г.);

- Г.В. Барчукова «Настольный теннис», (примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Москва «Советский спорт» 2007 г), позволил определить **отличительные особенности** данной программы:

1. Программа составлена, переработана и адаптирована с учетом приема детей в условиях дополнительного образования без специальной подготовки.

2. Адаптированы контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся.

3. Курс освоения программы продлен до 5 лет.

4. Уменьшено количество часов в целом по программе в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к учреждениям дополнительного образования.

5. В содержании программы:

- организация и планирование учебно-тренировочного и воспитательного процесса разработано с учетом возрастных особенностей учащихся, уровнем развития их физических и психических качеств, региональными особенностями.

- учтены формы проведения городских соревнований по настольному теннису в зачет Спартакиады среди учащихся образовательных учреждений г.Сыктывкара и республиканских соревнований Коми республиканская Спартакиада учащихся образовательных учреждений «За здоровую Республику Коми в XXI веке»;

- введен раздел «Я - Теннисист», который раскрывает содержание по основным направлениям воспитания, развития и социализации личности ребенка согласно учрежденческой программе «Воспитание» по модулям:

✓ «Россиянин»: традиции, обычаи народов России, ответственный, законопослушный гражданин Российской Федерации.

✓ «Дворцовый компонент»: знакомство с историей развития и современным состоянием настольного тенниса в ДТДиУМ, Сыктывкаре, Республике Коми, России, за рубежом; сотрудничество в коллективе для достижения индивидуального и коллективного результата.

✓ «Семья»: ценности своей семьи, осознание себя личностью, членом общества, принятие другого человека как личность.

✓ «Здоровый образ жизни»: ценность здорового и безопасного образа жизни.

Основное предназначение программы - пропаганда здорового образа жизни, а также организация содержательного досуга детей и подростков во внеурочное время. Но объемом и полнотой содержания программы, игра в настольный теннис из развлечения в детском возрасте может превратиться в сложную техническую и тактическую игру, требующую высокой общей, специальной физической и психологической подготовки в юношеском возрасте и, при равных стартовых возможностях и желании – позволит достичь высоких результатов спортсмена-разрядника.

Программа представляет возможность выбора учащемуся уровень ее освоения:

✓ развлекательно – оздоровительный, когда хочешь повеселиться и подвигаться, «погонять» с друзьями мяч,

✓ тренировочный, когда хочешь воспитать необходимые физические и психические качества, черты характера;

✓ спортивно-состязательный, когда занимаешься серьезно и достигаешь определенного мастерства.

Характеристика Программы

– По степени авторства: *модифицированная*.

– По уровню сложности содержания: *разноуровневая*.

– По форме содержания и организации образовательного процесса: *традиционная*.

Адресат Программы. Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 8 до 18 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

На данную программу принимаются мальчики и девочки без специальной подготовки при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом.

Программа разновозрастная, рассчитана на реализацию в группах, в которых занимаются учащиеся разного возраста.

После освоения программы «Настольный теннис», учащиеся могут продолжить дальнейшее дополнительное образование в школах олимпийского резерва, в высших учебных заведениях спортивного профиля, так же могут быть включенными в студенческие команды средних и высших учебных заведений, а также путем самообразования.

Объем и сроки освоения Программы

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	144	4	2
2 год	144	4	2
3 год	216	6	3
4 год	216	6	3
5 год	216	6	3
Итого	936		

Количество детей в группах – от 12 до 15 человек.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.14г.) Продолжительность занятия – 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Занятия проходят в спортивном зале.

1.2. Цель и задачи

Цель – формировать личность учащегося, способного к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни на основе развития физических, интеллектуальных способностей, достижения уровня спортивных успехов через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Воспитательные

- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- приобретать опыт участия в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях;
- способствовать профилактике противоправного поведения, употребления психоактивных веществ;
- формировать коллектив, готовый сотрудничать для достижения общих результатов;
- формировать осознанное отношение к событиям, фактам, традициям Дворца,
- формировать осознанное выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни;
- развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; рационально использовать организацию режима дня, питания;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Образовательные

- расширить представление о знаниях в области физической культуры и спорта, в частности настольного тенниса: в России, за ее пределами, Республике Коми, Сыктывкаре, Дворце творчества детей и учащейся молодежи.
- формировать основы культуры здорового образа жизни через занятия настольным теннисом.
- приобрести теоретические знания и специальный практический опыт по технике и тактике игры в настольный теннис с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей учащихся;
- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

Развивающие

- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, контроль, оценка, саморегуляция, коррекция своих физических, учебных и практических действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- формировать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение выражать свои мысли, умение договариваться, слушать и вступать в диалог.

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость, гибкость, скоростно - силовые качества);

- развивать интерес к спортивным и подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях и самостоятельным занятиям настольным теннисом;

- овладеть простейшими способами контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- приобрести опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теори я	Практика	
I	Раздел: «Введение в программу»	4	2	2	-
I.1	Тема: «Вводное занятие первого полугодия».	2	1	1	-
I.1	Тема: «Вводное занятие второго полугодия».	2	1	1	-
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-	-
II.1	Тема: «История развития настольного тенниса. Зарождение игры. Европейский и азиатский стиль игры».	2	2	-	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	118	12	106	-
III.1	Тема: «Жонглирование мячом и ракеткой. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.2	Тема: «Удары откидками. Простые подачи. Общая и специальная физическая	20	2	18	-

	подготовка».				
III.3	Тема: «Удары накатами. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.4	Тема: «Удары подрезками. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.5	Тема: «Игра свободным стилем на столе. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.6	Тема: «Игра со счетом. Общая и специальная физическая подготовка».	18	2	16	-
IV.	Раздел: «Спортивные соревнования».	8	2	6	-
IV.1	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
IV.1	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2	-
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4	-
VI.1	Тема: «Дворцовский компонент»	2	1	1	-
VI.2	Тема: «ЗОЖ»	2	1	1	-
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1	-
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1	-
	Итого	144	22	122	-

Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Раздел: «Введение в программу».	4	2	2

I.1	<i>Тема: «Вводное занятие».</i>	4	2	2
I.1.1	Знакомство педагога с учащимися. Цели и задачи 1 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».	2	1	1
I.1.2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	2	1	1
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-
II.1	<i>Тема: «История развития настольного тенниса. Зарождение игры. Европейский и азиатский стиль игры».</i>	2	2	-
II.1.1	Рассказ: «История развития настольного тенниса в Европе и в Азии, ведущие игроки мирового масштаба, олимпийские чемпионы». Правила и инвентарь для игры.	2	2	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	118	12	106
III.1	<i>Тема: «Жонглирование мячом и ракеткой. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.1.1	Хват ракетки европейским или азиатским стилем. Упражнения на закрепление хвата. Жонглирование разными сторонами ракетки. Развитие выносливости.	2	1	1
III.1.2	Жонглирование разными сторонами ракетки. Развитие быстроты.	2	1	1
III.1.3	Упражнения с мячом и ракеткой индивидуально. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.4	Упражнения с мячом и ракеткой в паре. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.5	Упражнения с мячом и ракеткой в тройках. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.1.6	Упражнения с мячом и ракеткой в четверках. Развитие выносливости.	2	-	2
III.1.7	Упражнения с мячом и ракеткой у стены.	2	-	2

	Развитие быстроты.			
III.1.8	Упражнения с мячом и ракеткой в колонне. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.9	Упражнения с мячом и ракеткой на столе. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.10	Упражнения с мячом и ракеткой в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.2	<i>Тема: «Удар откидками. Простые подачи. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.2.1	Имитация - важное средство для отработки удара откидками. Удар без вращения. Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены 2-5 раз подряд. Развитие выносливости.	2	1	1
III.2.2	Работа ног, разворот корпуса, правосторонняя и левосторонняя стойки. Простая подача. Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены до 10 раз подряд. Развитие быстроты.	2	1	1
III.2.3	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены справа до 20 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.4	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Одиночные удары откидками на столе. Простая подача откидкой. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.5	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары откидками на столе, 2-5 раз подряд. Простая подача откидкой. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.2.6	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары откидками на столе, до 10 раз подряд. Простая подача откидкой. Развитие выносливости.	2	-	2
III.2.7	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары откидками на столе, до 20 раз подряд. Простая подача откидкой. Развитие быстроты.	2	-	2
III.2.8	Подвижная игра: «Паровозик». Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.9	Подвижная игра: «Солнышко». Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.10	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов» Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.3	<i>Тема: «Удары накатами. Поддачи с</i>	20	2	18

	<i>верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».</i>			
III.3.1	Имитация - важное средство для отработки удара накатами. Удар с верхним вращением. Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Удары у стены 2-5 раз подряд. Развитие выносливости.	2	1	1
III.3.2	Работа ног, разворот корпуса, правосторонняя и левосторонняя стойки. Подача накато́м. Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Удары у стены до 10 раз подряд. Развитие быстроты.	2	1	1
III.3.3	Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Удары у стены справа до 20 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.4	Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Одиночные удары накато́м на столе. Подача накато́м. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.5	Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Удары накато́м на столе, 2-5 раз подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.3.6	Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Удары накато́м на столе, до 10 раз подряд. Подача накато́м. Развитие выносливости.	2	-	2
III.3.7	Имитация удара накато́м справа и слева на тренажере. Удары накато́м на столе, до 20 раз подряд. Подача накато́м. Развитие быстроты.	2	-	2
III.3.8	Подвижная игра: «Паровозик». Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.9	Подвижная игра: «Солнышко». Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.10	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов» Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.4	<i>Тема: «Удары подрезками. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.4.1	Имитация - важное средство для отработки удара подрезками. Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Нижнее вращение мяча. Удары у стены 2-5 раз подряд. Развитие выносливости.	2	1	1
III.4.2	Работа ног, разворот корпуса,	2	1	1

	правосторонняя и левосторонняя стойки. Подача подрезкой. Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары у стены до 10 раз подряд. Развитие быстроты.			
III.4.3	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары у стены справа до 20 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.4	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Одиночные удары подрезкой на столе. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.5	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары подрезкой на столе, 2-5 раз подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.4.6	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары подрезкой на столе, до 10 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.4.7	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары подрезкой на столе, до 20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.4.8	Подвижная игра: «Паровозик». Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.9	Подвижная игра: «Солнышко». Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.10	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов» Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.5	<i>Тема: «Игра свободным стилем на столе. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.5.1	Стили игры. Защитный стиль игры. Игра на столе в паре. Развитие выносливости.	2	1	1
III.5.2	Стили игры. Нападающий стиль игры. Развитие быстроты. Игра на столе в паре.	2	1	1
III.5.3	Игра на столе в тройках. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.4	Игра на столе в паре с переходами. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.5	Игра на столе четверками. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.5.6	Игра на столе в паре. Развитие выносливости.	2	-	2
III.5.7	Игра на столе в паре с переходами. Развитие быстроты.	2	-	2
III.5.8	Игра на столе четверками. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.9	Игра на столе в паре. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.10	Игра на столе в паре с переходами.	2	-	2

	Развитие скоростно - силовых качеств.			
III.6	<i>Тема: «Игра со счетом. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	18	2	16
III.6.1	Игра со счетом. Правила игры. Табло для счета. Развитие выносливости.	2	1	1
III.6.2	Ведущий судья. Неспортивное поведение. Психология победителя. Игра со счетом. Развитие быстроты.	2	1	1
III.6.3	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.4	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.5	Игра со счетом. Судейская практика Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.6.6	Игра со счетом. Судейская практика Развитие выносливости.	2	-	2
III.6.7	Игра со счетом. Судейская практика Развитие быстроты.	2	-	2
III.6.8	Игра со счетом. Судейская практика Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.9	Игра со счетом. Судейская практика Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.10	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
IV.	Раздел: «Спортивные соревнования».	8	2	6
<i>IV.1</i>	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».</i>	4	1	3
IV.1.1	Спортивные соревнования: «Первый старт». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.1.2	Спортивные соревнования: «Первый старт». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
<i>IV.2</i>	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».</i>	4	1	3
IV.2.1	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.2.2	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2
<i>V.1</i>	<i>Тема: «Аттестация 1 полугодия».</i>	2	1	1
V.1.1	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
<i>V.2</i>	<i>Тема: «Аттестация 2 полугодия»</i>	2	1	1
V.2.2	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1

VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4
<i>VI.1</i>	<i>Тема: «Дворцовский компонент»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.1.1	Рассказ: История развития настольного тенниса во Дворце творчества детей и учащейся молодежи. Праздник-посвящение: Я - теннисист.	2	1	1
<i>VI.2</i>	<i>Тема: «ЗОЖ»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.2.1	Беседа: «Как сохранить свое здоровье». Спортивный досуг: «День здоровья»	2	1	1
<i>VI.3</i>	<i>Тема: «Семья»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.3.1	История возникновения и значимость праздника: «День семьи, любви и верности». Спортивный конкурс: «Папа, мама, спортивная семья».	2	1	1
<i>VI.4</i>	<i>Тема: «Россиянин»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.4.1	История, традиции, главные герои празднования нового года в России. Новогодний праздник.	2	1	1

1.3.2 Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Раздел: «Введение в программу»	4	2	2	-
I.1	Тема: «Вводное занятие первого полугодия».	2	1	1	-
I.1	Тема: «Вводное занятие второго полугодия».	2	1	1	-
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-	-
II.1	Тема: «История развития настольного тенниса. Зарождение игры в России». Ведущие игроки страны.	2	2	-	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	118	12	106	-
III.1	Тема: «Подставка + накат по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.2	Тема: «Подставка + накат по прямой. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-

III.3	Тема: «Подрезка + подрезка по диагонали. Подачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.4	Тема: «Подрезка + подрезка по прямой. Тема: «Подрезка + накат по диагонали. Подачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.5	Тема: «Накаты и подрезки треугольником. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.6	Тема: «Игра со счетом. Общая и специальная физическая подготовка».	18	2	16	-
IV.	Раздел: «Спортивные соревнования».	8	2	6	-
IV.1	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
IV.1	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2	-
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4	-
VI.1	Тема: «Дворцовский компонент»	2	1	1	-
VI.2	Тема: «ЗОЖ»	2	1	1	-
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1	-
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1	-
	Итого	144	22	122	-

Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Раздел: «Введение в программу».	4	2	2
I.1	Тема: «Вводное занятие».	4	2	2
I.1.1	Цели и задачи 2 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности,	2	1	1

	ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».			
I.1.2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	2	1	1
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-
II.1	<i>Тема: «История развития настольного тенниса в России. Зарождение игры. Ведущие игроки страны».</i>	2	2	-
II.1.1	Рассказ: «История развития настольного тенниса в России». Ведущие игроки страны. Сборная команда России.	2	2	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	118	12	106
<i>III.1</i>	<i>Тема: «Подставка + накат по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	<i>20</i>	<i>2</i>	<i>18</i>
III.1.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по диагонали до 5 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.1.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по диагонали до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.1.3	Подставка + накат по диагонали до 15 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.4	Подставка + накат по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.5	Подставка + накат по диагонали до 25 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.1.6	Подставка + накат по диагонали до 30 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.1.7	Подставка + накат по диагонали до 35 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.1.8	Подставка + накат по диагонали, до 40 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.9	Подставка + накат по диагонали до 45 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.10	Подставка + накат по диагонали до 50 ударов подряд. Развитие скоростно-	2	-	2

	силовых качеств.			
III.2	Тема: «Подставка + накат по прямой. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18
III.2.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по прямой до 5 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.2.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по прямой до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.2.3	Подставка + накат по прямой до 15 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.4	Подставка + накат по прямой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.5	Подставка + накат по прямой до 25 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.2.6	Подставка + накат по прямой до 30 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.2.7	Подставка + накат по прямой до 35 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.2.8	Подставка + накат по прямой до 40 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.9	Подставка + накат по прямой до 45 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.10	Подставка + накат по прямой до 50 ударов подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.3	Тема: «Подрезка + подрезка по диагонали. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18
III.3.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по диагонали до 5 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.3.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по диагонали до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.3.3	Подрезка+ подрезка по диагонали до 15 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.4	Подрезка + подрезка по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2

III.3.5	Подрезка + подрезка по диагонали до 25 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.3.6	Подрезка + подрезка по диагонали до 30 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.3.7	Подрезка + подрезка по диагонали до 35 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.3.8	Подрезка + подрезка по диагонали до 40 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.9	Подрезка + подрезка по диагонали до 45 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.10	Подрезка + подрезка по диагонали до 50 ударов подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.4	<i>Тема: «Подрезка + подрезка по прямой. Тема: «Подрезка + накат по диагонали. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.4.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по прямой до 5 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.4.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по прямой до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.4.3	Подрезка+ подрезка по прямой до 15 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.4	Подрезка + подрезка по прямой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.5	Подрезка + подрезка по прямой до 25 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.4.6	Подрезка + подрезка по прямой до 30 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.4.7	Подрезка + подрезка по прямой до 35 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.4.8	Подрезка + подрезка по прямой до 40 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.9	Подрезка + подрезка по прямой до 45 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.10	Подрезка + подрезка по прямой до 50 ударов подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.5	<i>Тема: «Накаты и подрезки треугольником. Общая и специальная физическая</i>	20	2	18

	<i>подготовка».</i>			
III.5.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты и подрезки треугольником до 5 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.5.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты и подрезки треугольником до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.5.3	Накаты и подрезки треугольником до 15 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.4	Накаты и подрезки треугольником до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.5	Накаты и подрезки треугольником до 25 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.5.6	Накаты и подрезки треугольником до 30 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.5.7	Накаты и подрезки треугольником до 35 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.5.8	Накаты и подрезки треугольником до 40 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.9	Накаты и подрезки треугольником до 45 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.10	Накаты и подрезки треугольником до 50 ударов подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.6	<i>Тема: «Игра со счетом. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	<i>18</i>	<i>2</i>	<i>16</i>
III.6.1	Тактика игры: Атака - атака. Игра со счетом. Развитие выносливости.	2	1	1
III.6.2	Тактика игры: Атака - защита. Игра со счетом. Развитие быстроты.	2	1	1
III.6.3	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.4	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.5	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.6.6	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие выносливости.	2	-	2
III.6.7	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие быстроты.	2	-	2
III.6.8	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие ловкости и координации	2	-	2

	движений.			
III.6.9	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.10	Игра со счетом. Судейская практика. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
IV.	Раздел: «Спортивные соревнования».	8	2	6
IV.1	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3
IV.2	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3
IV.2.1	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.2.2	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1
V.1.1	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия»	2	1	1
V.2.2	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4
VI.1	Тема: «Дворцовский компонент»	2	1	1
VI.1.1	Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между первым и вторым годом обучения.	2	1	1
VI.2	Тема: «ЗОЖ»	2	1	1
VI.2.1	Беседа: «Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера». Спортивный досуг: «Час ГТО»	2	1	1
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1
VI.3.1	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	2	1	1
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1
VI.4.1	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	2	1	1

1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Раздел: «Введение в программу»	4	2	2	-
I.1	Тема: «Вводное занятие первого полугодия».	2	1	1	-

I.1	Тема: «Вводное занятие второго полугодия».	2	1	1	-
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-	-
II.1	Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Возникновение игры в республике Коми». Ведущие игроки республики Коми.	2	2	-	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	160	16	144	-
III.1	Тема: «Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.2	Тема: «Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.3	Тема: «Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.4	Тема: «Топ-спин слева +накат слева. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.5	Тема: «Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.6	Тема: «Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.7	Тема: «Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.8	Тема: «Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
IV	Раздел: «Спортивные	38	12	26	-

	соревнования».				
IV.1	Тема: «Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика».	30	10	20	-
IV.2	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
IV.3	«Спортивные соревнования по итогам второго полугодия ».	4	1	3	-
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2	-
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение.
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия»	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение.
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4	-
VI.1	Тема: «Дворцовый компонент»	2	1	1	-
VI.2	Тема: «ЗОЖ»	2	1	1	-
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1	-
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1	-
	Итого	216	38	178	

Содержание учебного плана 3 года обучения

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Раздел: «Введение в программу».	4	2	2
I.1	Тема: «Вводное занятие».	4	2	2
I.1.1	Цели и задачи 3 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».	2	1	1
I.1.2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	2	1	1
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-
II.1	Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Возникновение игры в республике Коми». Ведущие игроки республики Коми.	2	2	-
II.1.1	Рассказ: «История развития настольного тенниса в республике Коми». Ведущие	2	2	-

	игроки республики. Сборные команды.			
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».			
<i>III.1</i>	<i>Тема: «Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	<i>20</i>	<i>2</i>	<i>18</i>
III.1.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.1.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.1.3	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.4	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.5	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.1.6	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.1.7	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.1.8	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.9	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.10	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
<i>III.2</i>	<i>Тема: «Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	<i>20</i>	<i>2</i>	<i>18</i>
III.2.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.2.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.2.3	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости	2	-	2

	и координации движений.			
III.2.4	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.5	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.2.6	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.2.7	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.2.8	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.9	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.10	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.3	<i>Тема: «Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.3.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа+ накат справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.3.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.3.3	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.4	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.5	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.3.6	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.3.7	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.3.8	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.9	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2

III.3.10	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.4	<i>Тема: «Топ-спин слева + накат слева. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.4.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.4.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.4.3	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.4	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.5	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.4.6	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.4.7	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.4.8	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.9	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.10	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.5	<i>Тема: «Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.5.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.5.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.5.3	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.4	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2

Ш.5.5	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
Ш.5.6	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
Ш.5.7	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
Ш.5.8	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
Ш.5.9	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
Ш.5.10	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
Ш.6	<i>Тема: «Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
Ш.6.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
Ш.6.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
Ш.6.3	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
Ш.6.4	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
Ш.6.5	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
Ш.6.6	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
Ш.6.7	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
Ш.6.8	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
Ш.6.9	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2

Ш.6.10	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
Ш.7	<i>Тема: «Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
Ш.7.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
Ш.7.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
Ш.7.3	Накаты на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
Ш.7.4	Накаты на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
Ш.7.5	Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
Ш.7.6	Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
Ш.7.7	Накаты на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
Ш.7.8	Накаты на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
Ш.7.9	Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
Ш.7.10	Игра со счетом накатами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
Ш.8	<i>Тема: «Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
Ш.8.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
Ш.8.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
Ш.8.3	Подрезки на скорость и стабильность по	2	-	2

	прямой до 10 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.			
III.8.4	Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.8.5	Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.8.6	Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.8.7	Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.8.8	Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.8.9	Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.8.10	Игра со счетом подрезками. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
IV	Раздел: «Спортивные соревнования».	38	12	26
<i>IV.1</i>	<i>Тема: «Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика».</i>	<i>30</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
IV.1.1	Психологическая подготовка во время занятия. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.2	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.3	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.4	Нравственные и волевые качества теннисиста. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.5	Ответственность перед коллективом. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.6	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.7	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.8	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.9	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.10	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.11	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.12	Значение тренировочных и контрольных игр. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.13	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	2	-
IV.1.14	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания	2	2	-

	готовности к конкретному соревнованию.			
IV.1.15	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.2	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».</i>	4	1	3
IV.2.1	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.2.2	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
IV.3	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».</i>	4	1	3
IV.3.1	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.3.2	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2
V.1	<i>Тема: «Аттестация 1 полугодия».</i>	2	1	1
V.1.1	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
V.2	<i>Тема: «Аттестация 2 полугодия»</i>	2	1	1
V.2.2	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4
VI.1	<i>Тема: «Дворцовский компонент»</i>	2	1	1
VI.1.1	Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между вторым и третьим годом обучения.	2	1	1
VI.2	<i>Тема: «ЗОЖ»</i>	2	1	1
VI.2.1	Беседа: «Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера». Спортивный досуг: «Час ГТО»	2	1	1
VI.3	<i>Тема: «Семья»</i>	2	1	1
VI.3.1	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	2	1	1
VI.4	<i>Тема: «Россиянин»</i>	2	1	1
VI.4.1	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	2	1	1

1.3. 4 Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Раздел: «Введение в программу»	4	2	2	-
I.1	Тема: «Вводное занятие первого полугодия».	2	1	1	-
I.1	Тема: «Вводное занятие второго полугодия».	2	1	1	-

II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-	-
II.1	Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Ведущие игроки современности.	2	2	-	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	160	16	144	-
III.1	Тема: «Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.2	Тема: «Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.3	Тема: «Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.4	Тема: «Топ-спин слева +накат слева. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.5	Тема: «Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.6	Тема: «Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.7	Тема: «Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.8	Тема: «Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
IV	Раздел: «Спортивные соревнования».	38	12	26	-
IV.1	Тема: «Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и	30	10	20	-

	судейская практика».				
IV.2	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
IV.3	«Спортивные соревнования по итогам второго полугодия ».	4	1	3	-
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2	-
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение.
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия»	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение.
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4	-
VI.1	Тема: «Дворцовский компонент»	2	1	1	-
VI.2	Тема: «ЗОЖ»	2	1	1	-
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1	-
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1	-
	Итого	216	38	178	

1.3.2. Содержание учебного плана 4 года обучения

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Раздел: «Введение в программу».	4	2	2
I.1	Тема: «Вводное занятие».	4	2	2
I.1.1	Цели и задачи 4 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».	2	1	1
I.1.2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	2	1	1
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-
II.1	Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Ведущие игроки современности».	2	2	-
II.1.1	Рассказ: «Современное состояние настольного тенниса». Ведущие игроки. Сборные команды.	2	2	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	160	16	144

III.1	Тема: «Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18
III.1.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.1.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.1.3	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.4	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.5	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.1.6	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.1.7	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.1.8	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.9	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.10	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.2	Тема: «Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18
III.2.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.2.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.2.3	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие	2	-	2

	ловкости и координации движений.			
III.2.4	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.5	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.2.6	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.2.7	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.2.8	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.9	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.10	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.3	<i>Тема: «Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.3.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа+ накат справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.3.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.3.3	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.4	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.5	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.3.6	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.3.7	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.3.8	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие	2	-	2

	ловкости и координации движений.			
III.3.9	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.10	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.4	<i>Тема: «Топ-спин слева + накат слева. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.4.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.4.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.4.3	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.4	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.5	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.4.6	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.4.7	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.4.8	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.9	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.10	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.5	<i>Тема: «Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.5.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1

III.5.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.5.3	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.4	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.5	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.5.6	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.5.7	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.5.8	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.9	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.10	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.6	<i>Тема: «Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.6.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.6.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.6.3	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.4	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.5	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2

III.6.6	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.6.7	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.6.8	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.9	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.10	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.7	<i>Тема: «Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.7.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.7.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.7.3	Накаты на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.7.4	Накаты на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.7.5	Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.7.6	Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.7.7	Накаты на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.7.8	Накаты на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.7.9	Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2

III.7.10	Игра со счетом накатами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.8	<i>Тема: «Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.8.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.8.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.8.3	Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.8.4	Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.8.5	Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.8.6	Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.8.7	Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.8.8	Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.8.9	Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.8.10	Игра со счетом подрезками. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
IV	Раздел: «Спортивные соревнования».	38	12	26
IV.1	<i>Тема: «Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика».</i>	30	10	20
IV.1.1	Психологическая подготовка во время занятия. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.2	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.3	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.4	Нравственные и волевые качества теннисиста. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.5	Ответственность перед коллективом. Игры	2	1	1

	со счетом.			
IV.1.6	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.7	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.8	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.9	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.10	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.11	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.12	Значение тренировочных и контрольных игр. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.13	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	2	-
IV.1.14	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	2	-
IV.1.15	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.2	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».</i>	4	1	3
IV.2.1	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.2.2	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
IV.3	<i>Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».</i>	4	1	3
IV.3.1	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.3.2	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2
V.1	<i>Тема: «Аттестация 1 полугодия».</i>	2	1	1
V.1.1	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
V.2	<i>Тема: «Аттестация 2 полугодия»</i>	2	1	1
V.2.2	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4
VI.1	<i>Тема: «Дворцовский компонент»</i>	2	1	1
VI.1.1	Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между третьим и четвертым годом обучения.	2	1	1
VI.2	<i>Тема: «ЗОЖ»</i>	2	1	1
VI.2.1	Беседа: «Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера». Спортивный	2	1	1

	досуг: «Час ГТО»			
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1
VI.3.1	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	2	1	1
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1
VI.4.1	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	2	1	1

1.3. 5 Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Раздел: «Введение в программу»	4	2	2	-
I.1	Тема: «Вводное занятие первого полугодия».	2	1	1	-
I.1	Тема: «Вводное занятие второго полугодия».	2	1	1	-
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-	-
II.1	Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Ведущие игроки России и Мира».	2	2	-	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	160	16	144	-
III.1	Тема: «Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.2	Тема: «Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.3	Тема: «Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.4	Тема: «Топ-спин слева +накат слева. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.5	Тема: «Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.6	Тема: «Топ-спин слева +	20	2	18	-

	подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка».				
III.7	Тема: «Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
III.8	Тема: «Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».	20	2	18	-
IV	Раздел: «Спортивные соревнования».	38	12	26	-
IV.1	Тема: «Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика».	30	10	20	-
IV.2	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3	-
IV.3	«Спортивные соревнования по итогам второго полугодия ».	4	1	3	-
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2	-
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение.
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия»	2	1	1	Тестирование, контрольное упражнение.
VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4	-
VI.1	Тема: «Дворцовский компонент»	2	1	1	-
VI.2	Тема: «ЗОЖ»	2	1	1	-
VI.3	Тема: «Семья»	2	1	1	-
VI.4	Тема: «Россиянин»	2	1	1	-
	Итого	216	38	178	

1.3.2. Содержание учебного плана 5 года обучения

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Раздел: «Введение в программу».	4	2	2
I.1	Тема: «Вводное занятие».	4	2	2
I.1.1	Цели и задачи 5 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры.	2	1	1

	Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».			
I.1.2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	2	1	1
II	Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	2	-
II.1	<i>Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Ведущие игроки современности. Сборные команды разных стран».</i>	2	2	-
II.1.1	Рассказ: «Современное развитие настольного тенниса». Ведущие игроки современности. Сборные команды.	2	2	-
III	Раздел: «Технико - тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	160	16	144
III.1	<i>Тема: «Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.1.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.1.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.1.3	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.4	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.1.5	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.1.6	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.1.7	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.1.8	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.1.9	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие	2	-	2

	гибкости.			
III.1.10	Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.2	<i>Тема: «Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.2.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.2.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.2.3	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.4	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.5	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.2.6	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.2.7	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.2.8	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.2.9	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.2.10	Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.3	<i>Тема: «Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.3.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа+ накат справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.3.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1

III.3.3	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.4	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.5	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.3.6	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.3.7	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.3.8	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.3.9	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.3.10	Топ-спин справа + накат справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.4	<i>Тема: «Топ-спин слева +накат слева. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.4.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева+ накат слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.4.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.4.3	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.4.4	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.5	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.4.6	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.4.7	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.4.8	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2

III.4.9	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.4.10	Топ-спин слева + накат слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.5	<i>Тема: «Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.5.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.5.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.5.3	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.4	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.5	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.5.6	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.5.7	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.5.8	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.5.9	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.5.10	Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.6	<i>Тема: «Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.6.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.6.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с	2	1	1

	верхним вращением. Развитие быстроты.			
III.6.3	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.4	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.5	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 10-12 раз подряд Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.6.6	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.6.7	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.6.8	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.6.9	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.6.10	Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.7	<i>Тема: «Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.7.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.7.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.7.3	Накаты на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.7.4	Накаты на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.7.5	Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.7.6	Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2

III.7.7	Накаты на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.7.8	Накаты на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.7.9	Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.7.10	Игра со счетом накатами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
III.8	<i>Тема: «Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка».</i>	20	2	18
III.8.1	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	2	1	1
III.8.2	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Развитие быстроты.	2	1	1
III.8.3	Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.8.4	Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.8.5	Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2
III.8.6	Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Развитие выносливости.	2	-	2
III.8.7	Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Развитие быстроты.	2	-	2
III.8.8	Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Развитие ловкости и координации движений.	2	-	2
III.8.9	Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Развитие гибкости.	2	-	2
III.8.10	Игра со счетом подрезками. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2
IV	Раздел: «Спортивные соревнования».	38	12	26

IV.1	Тема: «Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика».	30	10	20
IV.1.1	Психологическая подготовка во время занятия. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.2	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.3	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.4	Нравственные и волевые качества теннисиста. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.5	Ответственность перед коллективом. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.6	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.7	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.8	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.9	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.10	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.11	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.1.12	Значение тренировочных и контрольных игр. Игры со счетом.	2	1	1
IV.1.13	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	2	-
IV.1.14	Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	2	-
IV.1.15	Игровая и судейская практика.	2	-	2
IV.2	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3
IV.2.1	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.2.2	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
IV.3	Тема: «Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	4	1	3
IV.3.1	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1
IV.3.2	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2
V	Раздел: «Аттестация».	4	2	2
V.1	Тема: «Аттестация 1 полугодия».	2	1	1
V.1.1	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1
V.2	Тема: «Аттестация 2 полугодия»	2	1	1
V.2.2	Тестирование, контрольное упражнение.	2	1	1

VI	Раздел: «Я – теннисист».	8	4	4
<i>VI.1</i>	<i>Тема: «Дворцовский компонент»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.1.1	Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между четвертым и пятым годом обучения.	2	1	1
<i>VI.2</i>	<i>Тема: «ЗОЖ»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.2.1	Беседа: «Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера». Спортивный досуг: «Час ГТО»	2	1	1
<i>VI.3</i>	<i>Тема: «Семья»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.3.1	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	2	1	1
<i>VI.4</i>	<i>Тема: «Россиянин»</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
VI.4.1	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	2	1	1

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- идентифицирует себя как гражданин Российской Федерации;
- осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;
- уважает и принимает традиции Дворца, объединения;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- имеет опыт участия в физкультурно-оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятиях;
- принимает активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях и самостоятельно играет в настольный теннис.

Метапредметные результаты:

- умеет ставить учебную задачу, определять последовательность действий с учетом конечного результата;
- умеет контролировать, объективно оценивать и корректировать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и конечным результатом;
- умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- умеет находить компромиссы, общие решения, разрешать конфликты;

- умеет формулировать, аргументировать и достаточно полно и точно выражать свои мысли, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности в секции, сборной команде, группе.

Предметные результаты

- имеет представление о физической культуре и спорте в России, Республике Коми, Сыктывкаре, ДТДиУМ, о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- знает историю развития классического настольного тенниса в России, Республике Коми, Сыктывкаре, ДТДиУМ и роль данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- знает и владеет специальными понятиями и умениями по технике и тактике игры в настольный теннис;

- знает правила игры и соревнований;

- имеет опыт судейской практики;

- знает причины и правила предупреждения травматизма на занятиях настольного тенниса;

- осознанно выполняет правила поведения, техники безопасности, правила личной безопасности в повседневной жизни;

- умеет систематически наблюдать и контролировать свое физическое состояние (масса тела, зрение, дыхание, пульс), величину физических нагрузок,

- выполнение норм общей и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-учебный график (приложение № 6)

2.2 Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортзал, 1 шт

- столы для настольного тенниса - 5 штук

- бортики - 4 штуки

- сетки - 5 штук

- ракетки игровые - 15 штук

- ракетки без резины для работы на тренажерных колесах - 2 штуки

- колеса тренажерные - 2 штуки

- мячи для большого тенниса - 15 штук
- мячи футбольные - 1 штука
- мячи волейбольные - 2 штуки
- мячи набивные - 2 штуки
- скакалки - 10 штук
- гантели 200-500 гр. - 10 штук
- секундомер - 1 штука
- видеодиски с техническими приемами игры -3 штуки

2. Информационное обеспечение:

нормативно-правовые документы (Приложение № 1);
справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
учебно-методический комплект (УМК);
наглядные пособия по технике выполнения ударов.

3. Методы и технологии обучения и воспитания:

Словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания.

Практические методы: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка, наблюдение.

Наглядные методы: показ, демонстрация педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений соревнований. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Педагогические технологии: игровые технологии, технологии группового обучения, здоровьесберегающие технологии, информационные технологии.

4. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы физкультурно-спортивной направленности, необходим педагог, имеющий высшее физкультурное образование и знающий специфику направления.

2.3 Формы контроля/аттестации

Основными формами текущего контроля являются: упражнения, тесты, игры со счетом.

По завершению каждого уровня предусмотрена промежуточная аттестация, по завершению 5 года обучения – итоговая.

2.4 Оценочные материалы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания, вид аттестации
Выявление уровня освоения программного материала после освоения первого полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Оценка, баллы.	Критерии Оценивания, промежуточная
Выявление уровня освоения программного материала после освоения второго полугодия.	Тест, упражнение. Вопрос-ответ, количество ударов.	Проверка усвоения знаний по теории и практике раздела «Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка».	Оценка, баллы.	(Подробно критерии представлены в приложении № 1-5) Промежуточная, контрольная
Личностные результаты по годичным программам для учащихся 5-11 классов: - мотивация к учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе	Проведение анкетирования по модифицированной методике Домбровской И.С. «Мотивация к учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе»	Определяем уровень сформированности мотивации к занятиям по программе, к учебной деятельности Приложение № 6	мотивация к учебной деятельности, к занятиям по выбранной программе Приложение № 6	-уровень сформированности мотивации к занятиям по программе, к учебной деятельности определяется, как среднее: 1.Если получаемые показатели больше трех, то можно говорить о высокой степени выраженности и уровня или типа. 2.Мониторинг 1 раз в год в конце учебного года Если больше двух, но меньше

2.5 Методическое обеспечение программы

1. Методологической основой Программы «Настольный теннис» является **идея личностно-ориентированного подхода**. Данная идея способствует самоопределению и самореализации личности учащегося на основе **научно-педагогических принципов**. **Данные принципы:** научности, системности, последовательности, доступности и посильности; дифференциации и индивидуализации, наглядности, сочетания различных форм обучения, принцип последовательного усложнения, принцип учета возрастных особенностей регулируют учебно-воспитательный процесс, который направлен на удовлетворение потребностей учащегося в физическом и умственном развитии.
2. Идея личностно-ориентированного подхода реализуется посредством применения **педагогических технологий** таких как: *игровые технологии*, куда входят подвижные, спортивные игры, игровые задания: «Утки и охотники», «Перестрелка», «Бадминтон», «Паровозик», «Солнышко», направлены на формирование межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности. *Технологии группового обучения*, спарринги, игры со счетом, направлены на развитие познавательной деятельности учащихся, коммуникативных умений и интеллектуальных способностей. *Здоровье сберегающие технологии*, способствуют сохранению и укреплению здоровья, формируют представление о здоровье как ценности, мотивируют учащихся на ведение здорового образа жизни. Это беседы и рассказы, о правильном и здоровом питании, о вреде курения, о ведении здорового образа жизни. *Информационные технологии*, направленные на спектр различных программных и технических средств, необходимых для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видео ресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о настольном теннисе), размещены в группе ВК «Настольный теннис».
3. На занятиях настольным теннисом используют **методы**, доступные для восприятия всех возрастных категорий учащихся, которые помогают усвоению техники и тактики игры. *Словесные методы*: объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания. *Практические методы*: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка, наблюдение. *Наглядные методы*: показ, демонстрация педагогом и учащимися, иллюстрация, просмотры выступлений соревнований. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в

целом и по частям. *Игровой и соревновательный метод* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

4. Основной формой организации учебного процесса являются **учебно-тренировочные занятия**. Они строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные предметные знания и метапредметные умения. В *подготовительную часть* занятия входит разминка, цель - разогреть мышцы, юные спортсмены выполняют упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. *Основная часть* занятия направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет. *Заключительная часть* занятия включает подведение итогов занятия, где проводится краткий анализ работы, делаются соответствующие выводы и рекомендации.
5. Помимо учебно-тренировочных занятий в объединении «Маленькая ракетка» проводятся турниры и соревнования по настольному теннису, учащиеся выходят и выезжают на соревнования и на другие спортивные объекты города, Республики Коми, Российской Федерации.
6. Тематика и содержание воспитательного блока в большей мере позволяют реализовать воспитательные задачи программы и представляют систему различных мероприятий. Раздел «Я - Теннисист» основан на модели воспитательной системы, которая представлена в программе «Воспитание» Дворца творчества. Материал представлен тематикой, совпадающей с модулями данной программы: «Россиянин», «Семья», «Дворцовый компонент», «Здоровый образ жизни». Он является вариативным по формам проведения занятий в зависимости от возрастных особенностей учащихся.
7. Например, содержание мероприятий, организуемых в рамках модуля «Россиянин» способствует повышению правовой компетентности детей и подростков, формированию гражданской ответственности, признанию общечеловеческих ценностей, таких как ценность человеческой жизни, любви к Родине, толерантности. На занятиях ребята знакомятся с символикой Российской Федерации, Республики Коми, города Сыктывкара. Реализация задач модуля «Дворцовый компонент», способствует развитию личностных качеств учащегося, как представителя традиций секции «Маленькая ракетка», учащегося Дворца творчества. Данный модуль

направлен на знакомство с различными направлениями детского творчества Дворца, ориентирует учащихся на общественно-полезную для Республики, города, учреждения и объединения деятельность. Основными формами работы в этом направлении являются муниципальные соревнования по настольному теннису такие как: «День рождения Дворца»; «На страже Родины», «Вперед, к Победе!». Общественно-полезный характер носят такие мероприятия, как помощь в организации и судействе на городских и республиканских соревнованиях, посвященных знаменательным датам: «Дню защитника Отечества», «Дню Победы в Великой Отечественной Войне 1941-1945 г. г».

8. Модуль «Здоровый образ жизни» способствует решению задач в области осознанного отношения к жизни как к ценности, раскрывает перед учащимся основы духовных и физических возможностей человека, что выражено в формах бесед, акций, фотовыставок, спортивных праздников и досугов. Познавательные беседы, такие как «Правильное и здоровое питание», «Режим дня юного теннисиста», «Инструктажи по технике безопасности» и ряде других тематических инструктажей, расширяют познание учащихся о своем здоровье и способствуют его сохранению.
9. Одним из важных направлений является социально-педагогическая деятельность с семьей учащихся. Работа с семьей выстраивается через непосредственное взаимодействие с родителями, (законными представителями) и лицами, их заменяющими. Посредством организации совместной соревновательной и учебной деятельности, привлечения внимания родителей к вопросам воспитания и обучения, формируется дружный коллектив родителей-единомышленников и отражается в модуле «Семья». Основной формой работы с семьей являются родительские собрания, где звучат вопросы о совместных планах на учебный год, итогах реализации программы по окончании учебного года; требованиях к внешнему виду, особенностях психологического настроя на занятиях и соревнованиях. Кроме того, активно используются формы работы с семьей, как совместные досуги: «Играем в настольный теннис всей семьей», «Папа, мама, я - спортивная семья». Широко используются индивидуальные консультации по запросам родителей в вопросах поведения, характера причин утомляемости, профилактике вредных привычек; успеваемости, эстетике внешнего вида. Создаются условия по активизации участия родителей, как помощников и участников образовательного процесса. Например, родительский комитет секции «Маленькая ракетка», организует фотовыставки, видео съемки тренировочной и соревновательной деятельности, формирует отзывы о работе

секции, которые располагаются в социальной сети «ВКонтакте» в группе «Маленькая ракетка» <https://vk.com/club57847496>.

10. С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной (внеаудиторной) работы для учащихся предусмотрены часы работы с информационными ресурсами: видео просмотры встреч сильнейших теннисистов мира, Европы, России, просмотр основных техник и тактик игры, сложных подач, исследовательская деятельность, составление проектов, анализа игры с предполагаемым соперником.

Внеаудиторная самостоятельная работа с учащимися

1 год обучения

1 год обучения							
№ раздела. Название темы	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, количество часов на самостоятельную работу			
		теория	практика	теория	практика	Текущий контроль	
						теория	практика
III раздел Тема: «Правила игры, игровая и судейская практика»	Правила настольного тенниса, утвержденные ФНТР. Мяч, ракетка, форма. Правила подачи. Положение на ладони, подбрасывание мяча, основные ошибки. Просмотр игр, составление проектов, презентаций на тему.	2	16	2	6	1	1
Итого внеаудиторных часов		8 часов					

2 год обучения

№ раздела. Название темы	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, количество часов на самостоятельную работу			
		теория	практика	теория	практика	Текущий контроль	
						теория	практика
III раздел Тема: «Правила игры, игровая и судейская практика»	Правила настольного тенниса, утвержденные ФНТР. Правила розыгрыша очка.	2	16	2	6	1	1

	Подача, прием подачи. Счет до 11 очков, двух побед. Основные ошибки. Просмотр игр, составление проектов, презентаций на тему.						
Итого внеаудиторных часов		8 часов					

3 год обучения

№ раздела. Название темы	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, количество часов на самостоятельную работу			
				теория	практика	Текущий контроль	
		теория	практика			теория	практика
III раздел Тема: «Правила игры, игровая и судейская практика»	Правила настольного тенниса, утвержденные ФНТР. Правила поведения игрока. Желтая карточка. Просмотр игр, составление проектов, презентаций на тему.	2	18	6	6	1	1
Итого внеаудиторных часов		12 часов					

4 год обучения

№ раздела. Название темы	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, количество часов на самостоятельную работу			
				теория	практика	Текущий контроль	
		теория	практика			теория	практика
		2	18	6	6	1	1
III раздел Тема: «Правила игры, игровая и судейская практика»	Правила настольного тенниса, утвержденные ФНТР. Главный судья, главный секретарь, ведущий судья. Просмотр игр, составление проектов,						

	презентаций на тему.						
Итого внеаудиторных часов		12 часов					

5 год обучения

№ раздела. Название темы	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, количество часов на самостоятельную работу			
		теория	практика	теория	практика	Текущий контроль	
						теория	практика
III раздел Тема: «Правила игры, игровая и судейская практика»	Правила настольного тенниса, утвержденные ФНТР. Правила настольного тенниса, утвержденные ФНТР. Жесты спортивного судьи, рейтинг игрока, таблицы кругового способа. Посев игроков. Просмотр игр, составление проектов, презентаций на тему.	2	18	6	6	1	1

III. Список литературы 3.1 (для педагога)

1. Амелин, Л. Н. Настольный теннис / Л. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 198с.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные секции и кружки. - М.: Просвещение, 1986. – 323с.
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 2007. – 231с.

4. Вартанян, М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / М.М. Вартанян, В.В. Команов. – М., 2010. – 176с.
5. Гринберг, Г. Настольный теннис: техника, тактика, методика обучения/ под ред. И. Москвича. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1973. - 198с.
6. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2012. – 58с.
7. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012. – 68с.
8. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2009. – 98с.
9. Лян Чжо-Хуэй. Настольный теннис: учебное пособие/ Лян Чжо-Хуэй, Фу Ци-Фан. – М.: Физкультура и Спорт, 1960. – 156с.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ под. Ред. А.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 234с.
11. Настольный теннис: правила соревнований. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. - 58с.
12. Настольный теннис: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 98с.
13. Орман, Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 98с.
14. Серкова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серкова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989. – 96с.
15. Худец, Р. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: ООО «Виста-Спорт», 2005. – 156с.

Электронные ресурсы локального доступа:

1. Кондрич, М. Настольный теннис: основные упражнения / М. Кондрич, Р. Худец, Н. Каркович [Электронный ресурс]. – М.: ООО «Компания Виста спорт», 2006. - 1 электрон. опт. диск (DVD): зв., цв.; 12 см.
3. Кондрич, М. Настольный теннис: тренировка с большим количеством мячей/ М. Кондрич, Р. Худец, Н. Каркович [Электронный ресурс]. – М.: ООО «Компания Виста спорт», 2006. -1 электрон. опт. диск (DVD): зв., цв.; 12 см.
5. Кондрич, М. Настольный теннис: физическая подготовка игроков в настольный теннис/ 6. М. Кондрич, Г.Ф. Мандич [Электронный ресурс]. – М.: ООО «Компания Виста спорт», 2006. – 1 электрон. опт. диск (DVD): зв., цв.; 12 см.

3.2. Для детей и родителей

1. Амелин, Л. Н. Настольный теннис / Л. Н. Амелин, В. А. Пашнин. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. -198с.

2. Байгулов, Ю. Н.. Основы настольного тенниса / Ю. Н. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и Спорт, 1979. – 112с.
3. Балайшите, Р. От семи до... / Р. Балайшите. – М.: ФИС, 1984. – 78с.
4. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 1989. – 66с.
5. Настольный теннис: правила соревнований. - М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 58с.
6. Серкова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серкова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989. - 96с.
7. Худец, Р. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. – М.: ООО «Виста-Спорт», 2

3.3. Электронные ресурсы удаленного доступа:

1. Сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ttfr.ru/>
2. Федерация настольного тенниса Республики Коми (ФНТ РК) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club137917169>
3. «Топ-спин», клуб настольного тенниса в г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://vk.com/topspinkomi>
4. Официальный сайт МАУДО «Дворец творчества» г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dvoreckomi.ru/>
5. МАУДО «Дворец творчества» г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/dvorec11>
6. Настольный теннис «Маленькая ракетка» г. Сыктывкар [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club57847496>

Приложение № 1

к Программе «Настольный теннис»

Перечень нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 21.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Правительства Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;
10. Решение Совета муниципального образования городского округа «Сыктывкар» от 8 июля 2011 года № 03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года»;
11. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 01.06.2018 года №214-п «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»;
12. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
13. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
14. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и учащейся молодежи»;
15. Лицензия на осуществление деятельности МАУДО «ДТДиУМ»;

16. Должностная инструкция педагога дополнительного образования;

17. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы во Дворце творчества детей и учащейся молодежи.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 21.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 г. №196;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
9. Инструкция о дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе МАУДО «ДТДиУМ»;
10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и учащейся молодежи».

Критерии оценки по уровням освоения программы

Оптимальный уровень – учащийся объясняет правила исполнения упражнений по темам, методически правильно исполняет учебнотанцевальные комбинации, музыкально грамотно и эмоционально-выразительно исполняет пройденный материал, помогает более слабым учащимся.

Допустимый уровень – допускаются незначительные ошибки в объяснении упражнений, в исполнении.

Недостаточный уровень - не может самостоятельно ответить на вопросы, исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, невыразительное выполнение.

Приложение 4

к Программе « Настольный теннис»

Физкультурно-спортивная направленность

«Маленькая ракетка»

Настольный теннис

Контрольные задания

1 год обучения

Ф.И.О. педагога – Мигалчан И.А.

Вид контроля – промежуточный

I. Теоретический материал, ТБ

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях настольным

теннисом. _____

2. Назовите инвентарь, необходимый для игры в настольный

теннис. _____

3. Назовите технические удары настольного тенниса, изучаемые на первом году обучения.

II. Практический материал: выполнить упражнение: набивание на ладонной и тыльной стороне ракетки.

Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	Заниматься в спортивной форме (шорты, футболка), в спортивной обуви на нескользкой подошве; запрещается бегать по залу, где стоят теннисные столы.	1 балл
2	Инвентарь: ракетка, мяч, сетка, стол	1 балл
3	Откидка, накат, простые подачи.	1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень 1-2 балла, допустимый уровень 0 баллов, недостаточный уровень
II. Практический материал.		
Набивание на ладонной и тыльной стороне ракетки.		
40-50 раз		3 балла
21-39 раз		2 балла
10-20 раз		1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень 1-2 балла, допустимый уровень

	0 баллов, недостаточный уровень
--	---------------------------------

Итоговое оценивание: 5-6 баллов, оптимальный уровень, 2-4 балла, допустимый уровень, 1 балл недостаточный уровень.

Физкультурно-спортивная направленности

«Маленькая ракетка»

Настольный теннис

Контрольные задания

2 год обучения

Ф.И.О. педагога – Мигалчан И.А.

Вид контроля – промежуточный

I. Теоретический материал, ТБ

1. Назовите правила техники безопасности во время игры на счет.

2. Назовите вспомогательное техническое средство, необходимое для освоения накатов.

3. Нарисуйте положение мяча на ракетке при ударе накатом.

II. Практический материал: выполнить упражнение: набивание на ладонной и тыльной стороне ракетки.

Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	Использовать ракетку и мяч по назначению; говорить «Стоп», когда мяч укатился за пределы стола, не находится в игровой зоне во время игры со счетом.	1 балл
2	Инвентарь: тренажер - колесо	1 балл
3	Ближе к ручке ракетки, центральная часть.	1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень 1 -2 балла, допустимый уровень 0 баллов, недостаточный уровень
II. Практический материал.		
Набивание на ладонной и тыльной стороне ракетки.		
51-80 раз		3 балла
31-50 раз		2 балла
20-30 раз		1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень

	1-2 балла, допустимый уровень
	0 баллов, недостаточный уровень

Итоговое оценивание: 5-6 баллов, оптимальный уровень, 2-4 балла, допустимый уровень, 1 балл недостаточный уровень.

Физкультурно-спортивная направленность

«Маленькая ракетка»

Настольный теннис

Контрольные задания

3 год обучения

Ф.И.О. педагога – Мигалчан И.А.

Вид контроля – промежуточный

I. Теоретический материал, ТБ

1. Назовите правила техники безопасности на соревнованиях по настольному теннису.

2. Как называется часть ракетки, необходимой для выполнения вращения.

3. Назовите количество ударов, необходимых для выполнения контрольного норматива по итоговому контролю 2 модуля «Стартовый».

II. Практический материал: выполнить упражнение: набивание на ладонной и тыльной стороне ракетки, выполняя приседания.

Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
I. Теоретические вопросы.		
1	Перемещаться шагом, не заходить в игровую зону.	1 балл
2	Накладка	1 балл
3	20-80 раз	1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень 1 -2 балла, допустимый уровень 0 баллов, недостаточный уровень
II. Практический материал		
Набивание на ладонной и тыльной стороне ракетки, выполняя приседания.		
3 раза		
2 раза		3 балла
1 раз		2 балла

	1 балл
Итого:	3 - б. оптимальный уровень 2- б. допустимый уровень 0-1-б. недостаточный уровень

Итоговое оценивание: 5-6 баллов, оптимальный уровень, 2-4 балла, допустимый уровень, 1 балл недостаточный уровень.

Физкультурно-спортивная направленность

«Маленькая ракетка»

Настольный теннис

Контрольные задания

4 год обучения

Ф.И.О. педагога – Мигалчан И.А.

Вид контроля – промежуточный

I. Теоретический материал, ТБ

1. Назовите правила техники выполнения подачи.

2. Назовите виды сложных подач.

3. Назовите стили игроков в настольный теннис.

II. Практический материал: выполнить подачу «Маятник», «Веер».

Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1. Теоретические вопросы.		
1	Подбрасывать мяч с открытой ладони,	1 балл
2	«Маятник», «Веер»	1 балл
3	Нападающий и защитный	1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень 1 -2 балла, допустимый уровень 0 баллов, недостаточный уровень
II. Практический материал		
Выполнить подачу «Маятник», «Веер».		
Без ошибок		3 балла
С одной ошибкой		2 балла
С двумя ошибками		1 балл
Итого:		3 балла, оптимальный уровень 1-2 балла, допустимый уровень 0 баллов, недостаточный уровень

Итоговое оценивание: 5-6 баллов, оптимальный уровень, 2-4 балла, допустимый уровень, 1 балл недостаточный уровень.

Физкультурно-спортивная направленность

«Маленькая ракетка»

Настольный теннис

Контрольные задания

5 год обучения

Ф.И.О. педагога – Мигалчан И.А.

Вид контроля – итоговый

I. Теоретический материал, ТБ

1.при каком счете выполняется переход игроков?

2. Назовите технический прием, выполняемый по мячам с нижним вращением.

3. Сколько побед нужно набрать, чтобы выиграть встречу из пяти партий?

II. Практический материал: игра на счет.

Правильные ответы и оценивание

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
1.Теоретические вопросы.		
1	при равном, например 10:10	1 балл
2	Срезка (подрезка)	1 балл
3	3 победы	1 балл
Итого:		
II. Практический материал		
Игра на счет.		
Самостоятельное ведение счета, знание правил игры.	3 балла	
Самостоятельное ведение счета, знание правил игры с подсказкой	2 балла	
Ведение счета игры, соблюдение правил с помощью	1 балл	
Итого:	3 - б. оптимальный уровень 2- б. допустимый уровень 0-1-б. недостаточный уровень	

Итоговое оценивание: 5-6 баллов, оптимальный уровень, 2-4 балла, допустимый уровень, 1 балл недостаточный уровень.

Протокол результатов освоения

дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы:

«Настольный теннис»

Год обучения ____, № группы/учащегося ____

№ п/ п	Ф.И.учащегося полностью	Наименование раздела по программе Дата проведения:			Общий уровень учебных достижени й (О, Д, Н)
		Теоретическ ий материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов);	
1.					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «О» - чел., __%, «Д» - чел., __%, «Н» - чел., __%

Подпись педагога дополнительного образования

Мигалчан И.А.

Приложение № 5

к Программе «Настольный теннис»

Модифицированная методика

(старший дошкольный возраст, учащиеся 1-2 х классов)

5 – всегда; 4 – часто; 3 – редко; 2 – никогда; 1 – у меня другая позиция

Показатель	Я оцениваю себя (вместе с родителями)					Меня оценивает педагог				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Любознательность										
мне интересно заниматься по выбранному виду творчества										
я люблю читать										
мне интересно находить ответы на непонятные вопросы										
я всегда выполняю дополнительное задание										
я стремлюсь получать похвалу										
<i>Среднеарифметическая оценка по показателю</i>										
2. Прилежание (трудолюбие)										
я старателен в своей деятельности										
я внимателен										
я самостоятелен										
я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью										
мне нравится дежурство в объединении и дома										
<i>Среднеарифметическая оценка по показателю</i>										
3. Бережное отношение к природе										
я берегу то место, где я живу, свой дом, свой город, свою республику										
я берегу землю										
я берегу растения										
я берегу животных										
я берегу природу										
<i>Среднеарифметическая оценка по показателю</i>										
4. Я и Дворец										
я соблюдаю правила поведения учащегося Дворца										
я положительно отношусь к традициям, событиям, фактам из жизни объединения и Дворца										
я добр в отношениях с людьми										
я участвую в делах объединения и Дворца										
я справедлив в отношениях с людьми										
<i>Среднеарифметическая оценка по показателю</i>										
5. Прекрасное в моей жизни										
я аккуратен и опрятен										
я соблюдаю культуру поведения										
я забочусь о здоровье										

я умею правильно распределять время учебы и отдыха										
у меня нет вредных привычек (не капризничаю, слушаюсь и т.д.)										
<i>Среднеарифметическая оценка по показателю</i>										

Обработка данных

По каждому качеству (показателю) выводятся две среднеарифметических оценки: совместная оценка ребенка с родителем и оценка педагога, которые складываются и делятся на 5.

**. Сводный лист данных изучения уровня развития, воспитанности и социализации учащихся
объединения _____ гр. _____ « _____ » (о/п)
ПДО _____**

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Средний балл по показателю										Средний балл по всем показателям/ уровень развития, воспитанности и социализации учащегося <u>(по норме оценок)</u>		Общий уровень развития, воспитанности и социализации учащегося	
		Любознательность		Прилежание (трудолюбие)		Бережное отношение к природе		Я и Дворец		Прекрасное в моей жизни					
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	Общий средний балл	Общий уровень <u>(по норме оценок)</u>
1.															
2.															
3.															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
Средний балл по группе															
Общий средний балл по группе															

_____ человек имеют высокий уровень воспитанности
_____ человек имеют хороший уровень воспитанности
_____ человек имеют средний уровень воспитанности
_____ человек имеют низкий уровень воспитанности

В сводный лист по каждому учащемуся фиксируются среднеарифметические оценки по всем показателям. В результате каждый ученик имеет 5 совместных оценок с родителем и 5 оценок педагога.

Средний балл по всем пяти показателям по совместной оценке с родителем и по оценке педагога высчитывается следующим образом: 5 оценок складываются и делятся на 5.

Общий средний балл считается, как среднеарифметическое от суммы средних баллов собственной оценки учащегося и оценки педагога.

Средний балл по группе по каждому показателю высчитывается, как сумма оценок всех учащихся, которая делится на количество учащихся в группе.

Общий средний балл по группе по показателям высчитывается, как среднеарифметическое от суммы совместной оценки с родителем и оценки педагога по группе.

Нормы оценок:

В - 5 - 4.5 – (высокий уровень);
Х - 4.4 - 4 – (хороший уровень);
С - 3.9 - 2.9 – (средний уровень);
Н - 2.8 - 2 – (низкий уровень)

Схема экспертной оценки уровня воспитанности (оценивает педагог)

Схема включает для оценки 5 качеств личности, которые педагог оценивает в соответствии с представленной ниже шкалой:

1. Любознательность. 2. Прилежание. 3. Бережное отношение к природе. 4. Отношение к себе и к Дворцу. 5. Прекрасное в жизни школьника

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок, которые затем складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок: **5-4.5** – высокий уровень; **4.4-4** – хороший уровень; **3.9-2.9** – средний уровень;

2.8-2 - низкий уровень

1 шкала. Любознательность	баллы
Занимается с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет дополнительное задание. Большое стремление получать похвалу	5
На занятии работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Дополнительное задание не всегда выполняется в полном объеме.	4
Интерес к занятиям проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным дополнительным заданием.	3
Интереса к занятиям не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет дополнительное задание. К оцениванию проявляет безразличие.	2
Заниматься не хочет. Оцениванием не интересуется.	1
2 шкала. Прилежание (трудолюбие)	
Старателен в деятельности, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству в объединении.	5
Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству в объединении.	4
Редко проявляет старание к деятельности. На занятиях бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству в объединении.	3
Заниматься не старается, внимание на занятиях рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства в объединении избегает.	2
Заниматься не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит в объединении только под присмотром педагога.	1
3 шкала. Бережное отношение к природе	
С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.	5
Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.	4
К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит	3
За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.	2
Проявляет негативное отношение ко всему живому.	1
4 шкала. Отношение к себе и ко Дворцу	
Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах объединения и Дворца.	5
Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах объединения и Дворца выражена в малой степени.	4
Требования педагога выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен,	3

переходит от одной группы детей к другой. В делах объединения и Дворца участвует по настоянию педагога.	
Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах объединения и Дворца не участвует.	2
Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.	1
5 шкала. Прекрасное в моей жизни	
Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.	5
Чаше аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.	4
Чаше небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.	3
Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.	2
Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти	1
ИТОГИ экспертной оценки необходимо внести в сводный лист.	

**Модифицированная методика
определения уровня развития, воспитания и социализации учащегося 3-11 классы
(по Н.П. Капустину, М.И. Шиловой)**

Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале.

“0” - всегда нет или никогда

“1” - очень редко, чаще случайно

“2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю

“3” - чаще да, чем нет, иногда забываю

“4” - всегда да, постоянно

Долг и ответственность					
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего объединения работал лучше	4	3	2	1 0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы объединения	4	3	2	1 0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в объединении	4	3	2	1 0
4	Участвую в подведении итогов работы объединения, в определении ближайших задач	4	3	2	1 0
Бережливость					
1	Аккуратно пользуюсь книгами (учебниками, художественной литературой и т.д.).	4	3	2	1 0
2	Бережно отношусь имуществу Дворца (не рисую, не черчу на столах, партах, стульях, скамейках).	4	3	2	1 0

3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду, бумагу и др).	4	3	2	1	0
Дисциплинированность						
1	Знаю и соблюдаю правила учащегося Дворца	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения педагога	4	3	2	1	0
3	Участвую в досуговых мероприятиях, проводимых в объединении, Дворце	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе объединения	4	3	2	1	0
Ответственное отношение к деятельности						
1	Прихожу во Дворец с выполненным дополнительным заданием	4	3	2	1	0
2	При подготовке дополнительного задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета)	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнитель, точен	4	3	2	1	0
Отношение к общественному труду						
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке в объединении, Дворца, приусадебного участка, сборе макулатуры)	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения	4	3	2	1	0
Коллективизм, чувство товарищества						
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим учащимся объединения	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива Дворца в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять дополнительное задание или поручения взрослых	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей	4	3	2	1	0
Доброта и отзывчивость						
1	Стремлюсь помочь другим учащимся в разрешении трудностей, возникающих перед ними	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим	4	3	2	1	0
3	Помогаю младшим	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью	4	3	2	1	0
Честность и справедливость						
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом	4	3	2	1	0
Простота и скромность						
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги	4	3	2	1	0
3	Я не хвастаюсь	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
Культурный уровень						
1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные	4	3	2	1	0

	фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...).					
	Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую					
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Обработка данных

Расчет делать по каждому пункту.

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4” - всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) $(3+4+3+4)/16$

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 10
 $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/10$

- до 0,5 - низкий уровень воспитанности.
- 0,6 - уровень воспитанности ниже среднего.
- 0,7 - 0,8 - средний уровень воспитанности.
- до 0,9 - уровень воспитанности выше среднего .
- 1 - высокий уровень воспитанности.

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности объединения (от учеников). Впоследствии можно отследить (осуществить мониторинг) уровня воспитанности за определенный промежуток времени.

- *Низкий уровень:* слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.
- *Средний уровень:* свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.
- *Хороший уровень:* положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

- **Высокий уровень:** устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения (пример)

№ п/п	ФИО	Долг и ответственность	Бережливость	Дисциплинированность	Ответственное отношение к деятельности	Отношение к общественно полезному труду, трудолюбие	Коллективизм и товарищество	Доброта и отзывчивость	Честность и правдивость	Простота и скромность	Уровень культуры	Средний балл
1.		0,88	0,88	0,56	0,75	0,75	1,00	0,75	0,63	0,81	0,88	0,79
2.		0,88	0,81	0,56	0,56	0,75	0,81	0,63	0,75	0,81	0,88	0,74
3.		0,50	0,56	0,38	0,38	0,75	0,75	0,56	0,75	0,88	0,88	0,64
4.		0,75	0,75	0,19	0,50	0,69	0,81	0,63	0,81	0,94	0,69	0,68
5.		0,63	0,56	0,31	0,56	0,63	0,88	0,25	0,69	0,75	0,75	0,60
6.		1,00	0,75	0,81	0,88	0,56	0,94	0,75	0,81	1,00	0,94	0,84
7.		0,81	0,94	0,50	0,88	0,81	0,88	0,88	0,81	0,94	0,88	0,83
8.		0,75	0,69	0,31	0,69	0,75	0,75	0,56	0,81	0,81	0,69	0,68
9.		1,00	0,56	0,25	0,63	0,31	0,56	0,19	1,00	1,00	0,75	0,63
10.		0,88	0,69	0,44	0,81	0,75	0,88	0,63	0,81	0,88	0,69	0,74
11.		0,75	0,63	0,38	0,50	0,63	0,75	0,69	0,75	0,81	0,75	0,66
12.		0,75	0,81	0,38	0,81	0,94	0,94	0,31	0,75	0,94	0,88	0,75
13.		0,75	0,81	0,75	0,81	0,94	0,88	0,75	0,94	0,94	0,75	0,83
14.		0,63	0,69	0,25	0,75	0,69	0,56	0,63	0,56	0,63	0,50	0,59
15.		0,88	0,94	0,19	0,88	0,69	0,88	0,81	0,81	0,94	0,88	0,79
16.		0,94	1,00	0,88	0,94	1,00	1,00	0,94	0,94	1,00	0,94	0,96
17.		0,81	0,94	0,56	0,75	0,88	0,81	0,94	0,94	0,94	0,88	0,84
18.		0,63	0,75	0,38	0,88	1,00	0,88	0,88	1,00	1,00	0,94	0,83
19.		0,88	0,75	0,44	0,56	0,88	0,81	0,63	0,75	0,81	0,88	0,74
20.		0,63	0,75	0,25	0,75	1,00	0,94	1,00	1,00	1,00	0,75	0,81
21.		0,75	0,81	0,44	0,81	0,81	0,88	0,44	0,69	0,94	1,00	0,76
22.		0,75	0,69	0,69	0,75	0,56	0,81	0,75	0,75	1,00	0,88	0,76
23.		1,00	0,88	0,38	0,88	0,88	0,88	1,00	0,75	1,00	0,94	0,86
24.		0,88	0,75	0,50	0,75	0,69	0,88	0,69	0,88	0,94	0,56	0,75
25.		0,88	0,69	0,38	0,50	0,56	0,94	0,50	0,69	0,50	0,88	0,65
	ИТОГО	0,75	0,76	0,45	0,71	0,76	0,79	0,67	0,80	0,89	0,82	0,74

Педагоги оценивают учащихся по 10 пунктам по 5-балльной шкале.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы, вносятся изменения в план воспитательной работы.

Сводный лист данных изучения уровня развития, воспитанности и социализации учащихся
объединения _____ гр. _____ « _____ » (о/п)
ПДО _____

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Показатели										Уровень развития, воспитанности и социализации учащихся	
		Долг и ответственность	Бережливость	Дисциплинированность	Ответственное отношение к деятельности	Отношение к общественно-полезному труду	коллективизм и товарищество	доброта и отзывчивость	честность и порядочность	простота и скромность	уровень культуры	Средний балл	Общий уровень
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
Средний балл по показателю по группе													

Н - низкий уровень воспитанности - до 0,5
НС – ниже среднего уровень воспитанности - 0,6
СУ – средний уровень воспитанности - от 0,7 до 0,8
ВС – уровень воспитанности выше среднего - до 0,9
В – высокий уровень воспитанности - 1

Приложение № 6

к Программе «Настольный теннис»

Календарный учебный график о/п «Настольный теннис» 1 года обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Кол-во часов на раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Т	П	К	НР К
08.09	1	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие первого полугодия.	2	Беседа: Знакомство педагога с учащимися. Цели и задачи 1 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом». Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	1	1	-	-
10.09	2	II Раздел: Развитие настольного тенниса в мире.	2	Тема: История развития настольного тенниса. Зарождение игры. Европейский и азиатский стиль игры.	2	Рассказ: «История развития настольного тенниса в Европе и в Азии, ведущие игроки мирового масштаба, олимпийские чемпионы». Правила и инвентарь для игры в настольный теннис. История развития игры в Республике Коми, Дворце творчества.	2	-	-	0,5
15.09	3	III Раздел: Технико-тактическая, общая и специальная физическая	118	Тема: Жонглирование мячом и ракеткой. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Хват ракетки европейским или азиатским стилем. Упражнения на закрепление хвата. Жонглирование разными сторонами ракетки. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-

		подготовка.								
17.09	4				-	Стойки теннисиста. Жонглирование разными сторонами ракетки. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
22.09	5				-	Игровые упражнения с мячом и ракеткой. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
24.09	6				-	Упражнения с мячом и ракеткой в паре. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
29.09	7				-	Упражнения с мячом и ракеткой в тройках. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
01.10	8				-	Упражнения с мячом и ракеткой в четверках. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
06.10	9				-	Упражнения с мячом и ракеткой у стены. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-
08.10	10				-	Упражнения с мячом и ракеткой в колонне. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
13.10	11				-	Упражнения с мячом и ракеткой на столе. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
15.10	12				-	Упражнения с мячом и ракеткой в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5
20.10	13			Тема: Удар откидками. Простые подачи. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Имитация ударов откидкой, как важное средство для овладения ударом. Удар без вращения. Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены 2-5 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-

22.10	14				-	Работа ног, разворот корпуса, правосторонняя и левосторонняя стойки. Простая подача. Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены до 10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
27.10	15				-	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары у стены справа до 20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
29.10	16				-	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Одиночные удары откидками на столе. Простая подача откидкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
03.11	17				-	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары откидками на столе, 2-5 раз подряд. Простая подача откидкой. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
05.11	18				-	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары откидками на столе, до 10 раз подряд. Простая подача откидкой. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
10.11	19				-	Имитация удара откидкой справа и слева у зеркала. Удары откидками на столе, до 20 раз подряд. Простая подача откидкой. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-
12.11	20				-	Подвижная игра: «Паровозик». Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
17.11	21				-	Подвижная игра: «Солнышко». Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
19.11	22				-	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов» Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5

24.11	23			Тема: Удары накатами. Подачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	12	Имитация удара накатом, как важное средство для овладения ударом. Удар с верхним вращением. Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Удары у стены 2-5 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
26.11	24				-	Работа ног, разворот корпуса, правосторонняя и левосторонняя стойки. Подача накатом. Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Удары у стены до 10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
01.12	25				-	Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Удары у стены справа до 20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
03.12	26				-	Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Одиночные удары накатом на столе. Подача накатом. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
08.12	27				-	Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Удары накатом на столе, 2-5 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
10.12	28				-	Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Удары накатом на столе, до 10 раз подряд. Подача накатом. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
15.12	29	V Раздел: Аттестация.	4	Тема: Аттестация 1 полугодия.	2	Контрольные упражнения по общей физической подготовке. Задания на знание общих сведений по ТБ.	1	1	2	-
15.12	30	III Раздел: Технико-тактическая, общая и специальная	118	Тема: Удары накатами. Подачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая	4	Имитация удара накатом справа и слева на тренажере. Удары накатом на столе, до 20 раз подряд. Подача накатом. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-

		физическая подготовка.		подготовка.						
17.12	31				-	Подвижная игра: «Паровозик». Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
22.12	32	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Дворцовый компонент	2	Рассказ: История развития настольного тенниса во Дворце творчества детей и учащейся молодежи. Сильнейшие спортсмены секции Настольного тенниса. Праздник-посвящение в кружковцы.	1	1	-	0,5
24.12	33			Тема: Россиянин	2	История, традиции, главные герои празднования нового года в России, Республике Коми. Новогодний праздник.				0,5
29.12	34	IV Раздел: Спортивные соревнования.	8	Тема: Спортивные соревнования по итогам первого полугодия».	2	Спортивные соревнования: «Первый старт». Открытие соревнований. Игры.	1	1	-	-
12.01	35	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие второго полугодия.	2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Подвижная игра: «Паровозик»	1	1	-	-
14.01	36	IV Раздел: Спортивные соревнования.	8	Тема: Спортивные соревнования по итогам первого полугодия.	2	Спортивные соревнования: «Первый старт». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	-	-
19.01	37	III Раздел: Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	118	Тема: Удары накатами. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	4	Подвижная игра: «Солнышко». Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-

21.01	38				-	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов» Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5
26.01	39			Тема: Удары подрезками. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Имитация ударов подрезками, как важное средство для овладения ударом. Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Нижнее вращение мяча. Удары у стены 2-5 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	2	1	1	
28.01	40				-	Работа ног, разворот корпуса, правосторонняя и левосторонняя стойки. Подача подрезкой. Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары у стены до 10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
02.02	41					Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары у стены справа до 20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
04.02	42				-	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Одиночные удары подрезкой на столе. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
09.02	43				-	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары подрезкой на столе, 2-5 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
11.02	44				-	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары подрезкой на столе, до 10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
16.02	45				-	Имитация удара подрезкой справа и слева на тренажере. Удары подрезкой на столе, до 20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		

18.02	46				-	Подвижная игра: «Паровозик». Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
25.02	47				-	Подвижная игра: «Солнышко». Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
02.03	48				-	Подвижная игра: «Кто больше сделает ударов». Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
04.03	49			Тема: Игра свободным стилем на столе. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Стили игры. Защитный стиль игры. Игра на столе в паре. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	
09.03	50				-	Стили игры. Нападающий стиль игры. Игра на столе в паре. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	
11.03	51				-	Игра на столе в тройках. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
16.03	52				-	Игра на столе в паре с переходами. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
18.03	53				-	Игра на столе четверками. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
23.03	54				-	Игра на столе в паре. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
25.03	55				-	Игра на столе в паре с переходами. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
30.03	56				-	Игра на столе четверками. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

01.04	57				-	Игра на столе в паре. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
06.04	58				-	Игра на столе в паре с переходами. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
08.04	59	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: «Семья»	2	История возникновения и значимость праздника: «День семьи, любви и верности». Спортивный конкурс: «Папа, мама, спортивная семья».	1	1	-	0,5
13.04	60	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	118	Тема: Игра со счетом. Общая и специальная физическая подготовка.	18	Игра со счетом. Правила игры. Табло для счета. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
15.04	61					Ведущий судья. Неспортивное поведение. Психология победителя. Игра со счетом. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
20.04	62					Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
22.04	63					Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
27.04	64					Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
29.04	65					Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
04.05	66					Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		

06.05	67					Игра со счетом. Судейская практика Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.		2		
11.05	68					Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
13.05	69	V Раздел: «Аттестация ».	4	Тема: Аттестация 2 полугодия.	2	Контрольные упражнения по общей физической подготовке. Задания на знание основ технико-тактической подготовленности.	1	1	2	
18.05	70	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: ЗОЖ	2	Беседа: «Как сохранить свое здоровье в районах крайнего севера». Спортивный досуг: «В здоровом теле здоровый дух»	1	1	-	0,5
20.05	71	IV Раздел: Спортивные соревновани я.	8	Тема: Спортивные соревнования по итогам второго полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры. Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	1	1	-	-
25.05	72					Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований. Итоги учебного года. Праздник наших успехов.	-	2	-	-

Календарный учебный график о/п «Настольный теннис» 2 года обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Кол-во часов на раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Т	П	К	НР К
01.09		I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	2	Цели и задачи 2 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевого режим, расписание занятий. Инструктажи по	1	1	-	-

						технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».				
06.09		II Раздел: Развитие настольного тенниса в мире.	2	Тема: История развития настольного тенниса в России. Зарождение игры. Ведущие игроки страны.	2	Рассказ: История развития настольного тенниса в России». Ведущие игроки нашей страны, Республики Коми. Сборная команда России, Республики Коми.	2	-	-	0,5
08.09		III Раздел: Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	118	Тема: Подставка + накат по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по диагонали до 5 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
13.09						Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по диагонали до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
15.09						Подставка + накат по диагонали до 15 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
20.09						Подставка + накат по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
22.09						Подставка + накат по диагонали до 25 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
27.09						Подставка + накат по диагонали до 30 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
29.09						Подставка + накат по диагонали до 35 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-

04.10						Подставка + накат по диагонали, до 40 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		-
06.10						Подставка + накат по диагонали до 45 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
11.10						Подставка + накат по диагонали до 50 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5
13.10				Тема: Подставка + накат по прямой. Подачи с верхним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по прямой до 5 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
18.10						Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подставка + накат по прямой до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
20.10						Подставка + накат по прямой до 15 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
25.10						Подставка + накат по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
27.10						Подставка + накат по прямой до 25 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
01.11						Подставка + накат по прямой до 30 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
03.11						Подставка + накат по прямой до 35 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-

08.11						Подставка + накат по прямой до 40 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		-
10.11						Подставка + накат по прямой до 45 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
15.11						Подставка + накат по прямой до 50 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5
17.11				Тема: Подрезка + подрезка по диагонали. Подачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по диагонали до 5 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
22.11						Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
24.11						Подрезка + подрезка по диагонали до 15 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
29.11						Подрезка + подрезка по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
30.11						Подрезка + подрезка по диагонали до 25 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
06.12						Подрезка + подрезка по диагонали до 30 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
08.12						Подрезка + подрезка по диагонали до 35 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-

13.12						Подрезка + подрезка по диагонали до 40 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		-
15.12		V Раздел: Аттестация.		Тема: Аттестация 1 полугодия.	4	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
20.12		IV Раздел: Спортивные соревнования.		Тема: Спортивные соревнования по итогам первого полугодия.	8	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Открытие соревнований. Игры.	1	1	-	-
22.12						Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.		2	-	-
27.12		VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: «Россиянин»	2	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	1	1	-	-
10.01		I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	2	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	1	1	-	-
12.01				Тема: Подрезка + подрезка по диагонали. Подачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Подрезка + подрезка по диагонали до 45 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
17.01						Подрезка + подрезка по диагонали до 50 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5
19.01		III Раздел: Технико-	118	Тема: Подрезка + подрезка по прямой. Тема: Подрезка +	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по прямой до 5 ударов подряд. Подачи с верхним вращением.	1	1	-	-

		тактическая, общая и специальная физическая подготовка.		накат по диагонали. Поддачи с нижним вращением. Общая и специальная физическая подготовка.		Комплекс упражнений на развитие выносливости.				
24.01						Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка по прямой до 10 ударов подряд. Поддачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
26.01						Подрезка + подрезка по прямой до 15 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
31.01						Подрезка + подрезка по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
02.02						Подрезка + подрезка по прямой до 25 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
07.02						Подрезка + подрезка по прямой до 30 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
09.02						Подрезка + подрезка по прямой до 35 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.		2	-	-
14.02						Подрезка + подрезка по прямой до 40 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		-
16.02						Подрезка + подрезка по прямой до 45 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
21.02						Подрезка + подрезка по прямой до 50 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5

28.02				Тема: Накаты и подрезки треугольником. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты и подрезки треугольником до 5 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
02.03						Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты и подрезки треугольником до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
07.03						Накаты и подрезки треугольником до 15 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
09.03						Накаты и подрезки треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
14.03						Накаты и подрезки треугольником до 25 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
16.03						Накаты и подрезки треугольником до 30 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
21.03						Накаты и подрезки треугольником до 35 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-
23.03						Накаты и подрезки треугольником до 40 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		-
28.03						Накаты и подрезки треугольником до 45 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
30.03						Накаты и подрезки треугольником до 50 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5

04.04				Тема: Игра со счетом. Общая и специальная физическая подготовка.	18	Тактика игры: Атака - атака. Игра со счетом. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
06.04						Тактика игры: Атака - защита. Игра со счетом. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
11.04						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
13.04						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
18.04						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-
20.04						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
25.04						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-
27.04						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		-
02.05						Игра со счетом. Судейская практика. Комплекс упражнений на Развитие гибкости.	-	2		0,5
04.05		V Раздел: Аттестация.		Тема: Аттестация 2 полугодия.	4	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
11.05		VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Семья	2	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: Игруем в настольный теннис всей семьей.	1	1	-	-
16.05		IV Раздел:		Тема: Спортивные соревнования по	8	Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов.	-	2	-	-

		Спортивные соревнования.		итогам первого полугодия.		Награждение участников соревнований.				
18.05						Спортивные соревнования: «Первые ласточки». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	-	2	-	-
23.05		VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: «Дворцовый компонент»	2	Рассказ: История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса. Товарищеская встреча между первым и вторым годом обучения.	1	1	-	0,5
25.05				Тема: ЗОЖ	2	Беседа: «Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера». Спортивный досуг: Час ГТО. Праздник наших успехов.	1	1	-	0,5

Календарный учебный график о/п «Настольный теннис» 3 года обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Кол-во часов на раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Т	П	К	НР К
02.09	1	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	4	Цели и задачи 3 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».	1	1	-	-
04.09	2	II Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	Тема: «Современное состояние настольного тенниса. Возникновение игры в республике Коми». Ведущие игроки республики Коми.	2	Рассказ: «История развития настольного тенниса в России, Республике Коми». Ведущие игроки России, Республики Коми. Члены сборных команд России, Республики Коми.	2	-	-	0,5

06.09	3	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	
09.09	4					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Поддачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
11.09	5					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
13.09	6					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
16.09	7					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
18.09	8					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
20.09	9					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
23.09	10					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
25.09	11					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		

27.09	12					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
30.09	13	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Дворцовский компонент.		Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между вторым и третьим годом обучения.	1	1	-	0,5
02.10	14	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
04.10	15					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
07.10	16					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
09.10	17					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
11.10	18					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на Развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
14.10	19					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
16.10	20					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		

18.10	21					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
21.10	22					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
23.10	23					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
25.10	24	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: ЗОЖ	2	Беседа: Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера». Спортивный досуг: Час ГТО	1	1	-	0,5
28.10	25	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
30.10	26					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
01.11	27					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
04.11	28					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
06.11	29					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	-	-

08.11	30					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2	-	-
11.11	31					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2	-	-
13.11	32					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2	-	-
15.11	33					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2	-	-
18.11	34					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2	-	0,5
20.11	35			Тема: Топ-спин слева +накат слева. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
22.11	36					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
25.11	37					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
27.11	38					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
29.11	39					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 10-12 раз подряд Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		

02.12	40					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
04.12	41					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
06.12	42					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
09.12	43					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
11.12	44					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
13.12	45	V Раздел: Аттестация.		Тема: Аттестация 1 полугодия.		Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
16.12	46	IV Раздел: Спортивные соревнования.	38	Тема: Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика.	30	Психологическая подготовка во время занятия. Игры со счетом.	1	1	-	-
18.12	47					Игровая и судейская практика.	-	2	-	-
20.12	48			Тема: Спортивные соревнования по итогам первого полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	2	1	1	
23.12	49					Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	2	-	2	

25.12	50	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Россиянин.		История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	1	1	-	-
10.01	51	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	4	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	1	1	-	-
13.01	52			Тема: Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Развитие выносливости.	1	1		
15.01	53					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
17.01	54					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
20.01	55					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
22.01	56					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
24.01	57					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
27.01	58					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
29.01	59					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

31.01	60					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
03.02	61					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
05.02	62			Тема: Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
07.02	63					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
10.02	64					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
12.02	65					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
14.02	66					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
17.02	67					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
19.02	68					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
21.02	69					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

24.02	70					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
26.02	71					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
28.02	72			Тема: Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
02.03	73					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
04.03	74					Накаты на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
06.03	75					Накаты на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
09.03	76					Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
11.03	77					Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
13.03	78					Накаты на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
16.03	79					Накаты на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации	-	2		

						движений.				
18.03	80					Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
20.03	81					Игра со счетом накатами. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
23.03	82			Тема: Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
25.03	83					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1		
27.03	84					Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
30.03	85					Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
01.04	86					Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
03.04	87					Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		

06.04	88					Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
08.04	89					Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
10.04	90					Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
13.04	91					Игра со счетом подрезками. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		0,5
15.04	92	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Семья	2	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	1	1	-	-
17.04	93	V Раздел: Аттестация.	4	Тема: Аттестация 2 полугодия.	2	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
20.04	94	IV Раздел: Спортивные соревновани я.	38	Тема: Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика.	30	Игровая и судейская практика.	-	2		
22.04	95					Нравственные и волевые качества теннисиста. Игры со счетом.	1	1		
24.04	96					Ответственность перед коллективом. Игры со счетом.	1	1		
27.04	97					Игровая и судейская практика.	-	2		
29.04	98					Игровая и судейская практика.	-	2		

04.05	99					Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Игры со счетом.	1	1		
06.05	100					Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Игры со счетом.	1	1		
08.05	101					Игровая и судейская практика.	-	2		
11.05	102					Игровая и судейская практика.	-	2		
13.05	103					Значение тренировочных и контрольных игр. Игры со счетом.	1	1		
15.05	103					Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	-		
18.05	105					Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	-		
20.05	106					Игровая и судейская практика.	-	2		
22.05	107			Тема: Спортивные соревнования по итогам второго полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту!». Открытие соревнований. Игры.	1	3	-	
25.05	108					Спортивные соревнования: «Навстречу спорту!». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований. Праздник наших успехов.	1	1	-	0,5

Календарный учебный график о/п «Настольный теннис» 4 года обучения

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Кол-во часов на раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Т	П	К	НР К
02.09	1	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	4	Цели и задачи 4 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».	1	1	-	-
04.09	2	II Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	Тема: Современное состояние настольного тенниса. Ведущие игроки современности.	2	Рассказ: Современное состояние настольного тенниса в мире, России, Республике Коми. Ведущие игроки. Сборные команды.	2	-	-	0,5
06.09	3	III Раздел: Технико-тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали. Поддачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
09.09	4					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Поддачи с верхним	1	1	-	-

						вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.				
11.09	5					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
13.09	6					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
16.09	7					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
18.09	8					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
20.09	9					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
23.09	10					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
25.09	11					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
27.09	12					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
30.09	13	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Дворцовский компонент.		Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между третьим и	1	1	-	0,5

						четвертым годом обучения.				
02.10	14	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
04.10	15					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
07.10	16					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
09.10	17					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
11.10	18					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
14.10	19					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
16.10	20					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		

18.10	21					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
21.10	22					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
23.10	23					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		0,5
25.10	24	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: ЗОЖ		Беседа: Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера. Спортивный досуг: Час ГТО.	1	1		0,5
28.10	25	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
30.10	26					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
01.11	27					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
04.11	28					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		

06.11	29					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
08.11	30					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
11.11	31					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
13.11	32					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
15.11	33					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
18.11	34					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
20.11	35			Тема: Топ-спин слева + накат слева. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
22.11	36					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнение развитие быстроты.	1	1	-	-
25.11	37					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

27.11	38					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
29.11	39					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
02.12	40					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
04.12	41					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
06.12	42					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
09.12	43					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
11.12	44					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
13.12	45	V Раздел: Аттестация.	4	Тема: Аттестация 1 полугодия.	2	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
16.12	46	IV Раздел: Спортивные соревнования.	38	Тема: Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика.	30	Психологическая подготовка во время занятия. Игры со счетом.	1	1	-	-

18.12	47					Игровая и судейская практика.	-	2	-	-
20.12	48			Тема: Спортивные соревнования по итогам первого полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	1	1	-	0,5
23.12	49					Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований. Итоги 1 полугодия.	-	2	-	0,5
25.12	50	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Россиянин.	2	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	1	1	-	-
10.01	51	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	4	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	1	1	-	-
13.01	52			Тема: Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
15.01	53					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
17.01	54					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

20.01	55					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
22.01	56					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
24.01	57					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
27.01	58					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
29.01	59					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
31.01	60					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
03.02	61					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		0,5
05.02	62			Тема: Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
07.02	63					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-

10.02	64					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
12.02	65					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
14.02	66					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
17.02	67					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
19.02	68					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
21.02	69					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
24.02	70					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
26.02	71					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
28.02	72			Тема: Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-

02.03	73					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
04.03	74					Накаты на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
06.03	75					Накаты на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
09.03	76					Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
11.03	77					Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
13.03	78					Накаты на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
16.03	79					Накаты на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
18.03	80					Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
20.03	81					Игра со счетом накатами. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
23.03	82			Тема: Совершенствование	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка на скорость и			-	-

				подрезок на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка.		стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1		
25.03	83					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
27.03	84					Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
30.03	85					Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
01.04	86					Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
03.04	87					Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
06.04	88					Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
08.04	89					Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

10.04	90					Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
13.04	91					Игра со счетом подрезками. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
15.04	92	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Семья	2	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	1	1	-	0,5
17.04	93	V Раздел: Аттестация.	4	Тема: Аттестация 2 полугодия.	2	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
20.04	94	IV Раздел: Спортивные соревновани я.	38	Тема: Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика.	30	Игровая и судейская практика.	-	2		
22.04	95					Нравственные и волевые качества теннисиста. Игры со счетом.	1	1		
24.04	96					Ответственность перед коллективом. Игры со счетом.	1	1		
27.04	97					Игровая и судейская практика.	-	2		
29.04	98					Игровая и судейская практика.	-	2		
04.05	99					Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Игры со счетом.	1	1		

06.05	100					Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Игры со счетом.	1	1		
08.05	101					Игровая и судейская практика.	-	2		
11.05	102					Игровая и судейская практика.	-	2		
13.05	103					Значение тренировочных и контрольных игр. Игры со счетом.	1	1		
15.05	103					Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	-		
18.05	105					Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	-		
20.05	106					Игровая и судейская практика.	-	2		
22.05	107			Тема: Спортивные соревнования по итогам второго полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	1	1	-	-
25.05	108					Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований.	-	2	-	-

Календарный учебный график о/п «Настольный теннис» 5 года обучения

Дата проведения	Дата проведения	Раздел	Кол-во часов на	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Т	П	К	НР К
-----------------	-----------------	--------	-----------------	--------------	--------------	--------------------	---	---	---	------

занятия (по плану)	заняти я (по факту)		раздел							
02.09	1	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	4	Цели и задачи 5 года обучения. Учебный календарный график 1 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, ПДД. Форма и инвентарь для игры. Безопасный маршрут передвижения «Дом-Дворец-Дом».	1	1	-	-
04.09	2	II Раздел: «Развитие настольного тенниса в мире».	2	Тема: Современное состояние настольного тенниса. Ведущие игроки современности. Сборные команды разных стран.	2	Рассказ: «Современное развитие настольного тенниса». Ведущие игроки современности. Сборные команды разных стран, России, Республики Коми.	2	-	-	0,5
06.09	3	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ-спин справа + подставка. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
09.09	4					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-

11.09	5					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
13.09	6					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
16.09	7					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
18.09	8					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
20.09	9					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
23.09	10					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
25.09	11					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
27.09	12					Топ-спин справа + подставка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
30.09	13	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Дворцовский компонент.		Рассказ: «История и традиции, события и факты из жизни Дворца и секции настольного тенниса». Товарищеская встреча между четвертым и пятым годом обучения.	1	1	-	0,5

02.10	14	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ - спин слева + подставка. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
04.10	15					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
07.10	16					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
09.10	17					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
11.10	18					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 10-12 раз подряд Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
14.10	19					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
16.10	20					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
18.10	21					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

21.10	22					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
23.10	23					Топ-спин слева + подставка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		0,5
25.10	24	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: ЗОЖ		Беседа: Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера. Спортивный досуг: Час ГТО.	1	1		0,5
28.10	25	III Раздел: Технико- тактическая, общая и специальная физическая подготовка.	160	Тема: Топ-спин справа + накат справа. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
30.10	26					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + накат справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
01.11	27					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
04.11	28					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
06.11	29					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 10-12 раз подряд Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		

08.11	30					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
11.11	31					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
13.11	32					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
15.11	33					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
18.11	34					Топ-спин справа + накат справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
20.11	35			Тема: Топ-спин слева + накат слева. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
22.11	36					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + накат слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнение развитие быстроты.	1	1	-	-
25.11	37					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
27.11	38					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		

29.11	39					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
02.12	40					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
04.12	41					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
06.12	42					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
09.12	43					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
11.12	44					Топ-спин слева + накат слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
13.12	45	V Раздел: Аттестация.	4	Тема: Аттестация 1 полугодия.	2	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
16.12	46	IV Раздел: Спортивные соревнования.	38	Тема: Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика.	30	Психологическая подготовка во время занятия. Игры со счетом.	1	1	-	-
18.12	47					Игровая и судейская практика.	-	2	-	-

20.12	48			Тема: Спортивные соревнования по итогам первого полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	1	1	-	0,5
23.12	49					Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований. Итоги 1 полугодия.	-	2	-	0,5
25.12	50	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Россиянин.	2	История, традиции, главные герои празднования нового года в России и за ее пределами. Новогодний праздник.	1	1	-	-
10.01	51	I Раздел: Введение в программу.	4	Тема: Вводное занятие.	4	Учебный календарный график 2 полугодия. Правила внутреннего распорядка учащихся; питьевой режим, расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности; ПДД. Игра со счетом с переходами на стол победителя.	1	1	-	-
13.01	52			Тема: Топ-спин справа + подрезка справа. «Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
15.01	53					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
17.01	54					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
20.01	55					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		

22.01	56					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
24.01	57					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
27.01	58					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
29.01	59					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
31.01	60					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
03.02	61					Топ-спин справа + подрезка справа по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		0,5
05.02	62			Тема: Топ-спин слева + подрезка слева. «Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
07.02	63					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 3-5 раз подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
10.02	64					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 5-7 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		

12.02	65					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 7-10 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
14.02	66					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 10-12 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
17.02	67					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 12-15 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
19.02	68					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 15-20 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
21.02	69					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 20-25 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
24.02	70					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 25-30 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
26.02	71					Топ-спин слева + подрезка слева по диагонали 30-35 раз подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
28.02	72			Тема: Совершенствование накатов на стабильность и скорость. Общая и специальная физическая подготовка.	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накат + накат на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-
02.03	73					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с	1	1	-	-

						верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.				
04.03	74					Накаты на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
06.03	75					Накаты на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
09.03	76					Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
11.03	77					Накаты на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
13.03	78					Накаты на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
16.03	79					Накаты на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
18.03	80					Накаты на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
20.03	81					Игра со счетом накатами. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
23.03	82			Тема: Совершенствование подрезок на стабильность и скорость. Общая и	20	Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезка + подрезка на скорость и стабильность по диагонали. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1	1	-	-

				специальная физическая подготовка.						
25.03	83					Особенности выполнения ударов, видео просмотр. Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 10 ударов подряд. Подачи с верхним вращением. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1	1	-	-
27.03	84					Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
30.03	85					Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		
01.04	86					Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 10 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2		
03.04	87					Подрезки на скорость и стабильность по диагонали до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	-	2		
06.04	88					Подрезки на скорость и стабильность по прямой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	-	2		
08.04	89					Подрезки на скорость и стабильность треугольником до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движений.	-	2		
10.04	90					Подрезки на скорость и стабильность восьмеркой до 20 ударов подряд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	-	2		

13.04	91					Игра со счетом подрезками. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Коми подвижные игры.	-	2		0,5
15.04	92	VI Раздел: Я – теннисист.	8	Тема: Семья	2	Семейные традиции в спорте. Спортивный досуг: «Играем в настольный теннис всей семьей»	1	1	-	0,5
17.04	93	V Раздел: Аттестация.	4	Тема: Аттестация 2 полугодия.	2	Тестирование, контрольное упражнение.	1	1	2	-
20.04	94	IV Раздел: Спортивные соревновани я.	38	Тема: Психологическая подготовка в процессе занятия. Игровая и судейская практика.	30	Игровая и судейская практика.	-	2		
22.04	95					Нравственные и волевые качества теннисиста. Игры со счетом.	1	1		
24.04	96					Ответственность перед коллективом. Игры со счетом.	1	1		
27.04	97					Игровая и судейская практика.	-	2		
29.04	98					Игровая и судейская практика.	-	2		
04.05	99					Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Игры со счетом.	1	1		
06.05	100					Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Игры со счетом.	1	1		

08.05	101					Игровая и судейская практика.	-	2		
11.05	102					Игровая и судейская практика.	-	2		
13.05	103					Значение тренировочных и контрольных игр. Игры со счетом.	1	1		
15.05	103					Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	-		
18.05	105					Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.	2	-		
20.05	106					Игровая и судейская практика.	-	2		
22.05	107			Тема: Спортивные соревнования по итогам второго полугодия.	4	Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Открытие соревнований. Игры.	1	1	-	-
25.05	108					Спортивные соревнования: «Навстречу спорту». Продолжение игр. Подведение итогов. Награждение участников соревнований. Итоги учебного года. Праздник наших успехов.	-	2	-	-

Приложение № 7
к Программе «Настольный теннис»

План воспитательной деятельности
по реализации программы «Воспитание» МАУДО «ДТДиУМ»
на 2022- 2023 учебный год

Название дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

Год обучения 1 -2

1. Рабочий план воспитательной работы

Задачи:

- формирование позитивного отношения к истории и традициям, событиям и фактам из жизни Дворца и своего объединения; знакомство с объединениями отдела, Дворца по направлениям творчества
- получение первоначальных представлений о своем здоровье с учетом избранного вида деятельности во Дворце
- осознание себя как члена семьи, общества и государства;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;
- формирование правильного отношения к деньгам, бережного отношения к предметам, изготовление которых требует кропотливого труда разных по специальности людей;
- приобретение знаний о правах и обязанностях гражданина России через соблюдение правил, норм поведения;
- формирование представления о политическом устройстве Российского государства, символах государства – флаге, гербе, гимне России и Республики Коми;

Месяц	Модуль программы «Воспитание»	Дата проведения	Год обучения, группа	Мероприятие (форма, название)	Количество участников, категория	Кто проводил (подпись)
Сентябрь	«Россиянин»			Беседа: «Права и обязанности учащихся Дворца творчества детей и учащейся молодежи (Конвенция о правах ребенка, Устав МАУДО «ДТДиУМ»)» Настольная игра – путешествие «Шаги к успеху»		

	«Семья»			Беседа: «Основные личностные качества: доброжелательность, терпимость, понимание, взаимопомощь, милосердие по отношению к старшему поколению»		
	«ЗОЖ»			Беседа о правильном питании, личной гигиене, питьевом режиме		
	«Дворцовый компонент»			Беседа «Давайте вспомним! » (Правила внутреннего распорядка учащихся Дворца творчества детей и учащейся молодежи) День открытых дверей		
Октябрь	«Россиянин»			История денег и их необходимость. Просмотр мультфильмов, решение кроссвордов		
	«Семья»			Понятия: «род», «родители», «родословная», «родня», «фамилия», «гендерные роли», «семья»; традиция, семейная традиция, семейная реликвия, семейная ценность		
	«ЗОЖ»			Понятия «Здоровье», «ЗОЖ», «Организм»;		
	«Дворцовый компонент»			Посвящение в кружковцы Символика Дворца (Гимн, эмблема, бренд)		
Ноябрь	«Россиянин»			Познавательная игра - минутка «Финансовые ребусы»		
	«Семья»			День матери		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Меры предосторожности при гололеде»		
				Беседа: «Роль укрепления здоровья: закаливание, зарядка, режим дня, правильное питание, витаминизация»		
Декабрь	«Дворцовый компонент»			Беседы-практикумы: «Уступи место девочке», «Благодари мальчика за помощь»		
	«Россиянин»			Беседа: «История, традиции, символы, главные герои празднования Нового года в России»		
	«Семья»			История происхождения фамилий, династий, поколений, живущих в одной семье; связь поколений		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Безопасная елка»		
	«Дворцовый			Новогодний утренник		

	компонент»					
Январь	«Россиянин»			Игровая познавательная программа «Крещенские гадания»		
	«Семья»			Беседы с родителями и детьми «Создание позитивных дружеских отношений»		
	«ЗОЖ»			Беседа на тему «Правильное распределение нагрузки при исполнении технических движений в настольном теннисе»		
	«Дворцовый компонент»			Беседа на тему: «Детский коллектив Дворца (разновозрастный состав, личностные характеристики, разнообразие направлений деятельности, имидж учащегося, культура поведения и общения)»		
Февраль	«Россиянин»			Беседа на тему: «Основные правила поведения в учреждениях образования, культуры, искусства, спорта, общественных местах		
	«Семья»			Значение семьи для каждого человека		
	«ЗОЖ»			Беседа на тему «Правильное распределение нагрузки при исполнении технических элементов в настольном теннисе»		
	«Дворцовый компонент»			«Достижения и успехи старших учащихся». Знакомство со старшими учащимися спортивной секции «Маленькая ракетка»		
Март	«Россиянин»			Познавательная игра - минутка «Финансовые ребусы» символика — Герб, Флаг, Гимн города Сыктывкара, Республики Коми, Российской Федерации		
	«Семья»			Праздник наших мам и пап!		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Правила поведения в период таяния снега»		
	«Дворцовый компонент»			Праздники и игровые программы для детей и родителей «23 + 8»		
Апрель	«Россиянин»			Презентация «Карманные деньги»		
	«Семья»			Права и обязанности мамы, папы, ребенка в семье		
	«ЗОЖ»			Беседа «Осторожный пешеход не провалится под лед»		
	«Дворцовый компонент»			Беседа на тему «Воспитание «здоровой» конкуренции, взаимопомощь в отношениях обучающихся» Знакомство со спортивными коллективами ДТДиУМ		

Май	«Россиянин»			«День Победы!», беседы о празднике		
	«Семья»			Отчетный концерт для родителей		
	«ЗОЖ»			Беседа «Правила поведения на городских мероприятиях»		
	«Дворцовый компонент»			Праздник наших успехов		

2. План работы с родителями

Задачи:

- расширение у родителей (законных представителей) психолого-педагогических, правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Дворца

Наименование видов, форм работы	Тема и содержание	Сроки проведения
Родительские собрания: организационные, итоговые, текущие	Организационное родительское собрание «Давайте познакомимся»	сентябрь
	Тематическое собрание: «Подготовка к городским соревнованиям и турнирам по настольному теннису»	
	Итоговое родительское собрание	май
Сборы-встречи с родительским комитетом объединения	Встречи с родительским комитетом по текущим вопросам: приобретение подарков для учащихся, спортивной формы, теннисных ракеток, мячей	В течение учебного года
	Помощь в подготовке детей на городских соревнованиях, посвященных Дню Победы	апрель
Открытые занятия для родителей	Открытое занятие по итогам 1 полугодия	декабрь
	Открытое занятие по итогам года	апрель
Проведение совместных мероприятий (праздники, круглые столы, мастер-классы и т.п.)	Праздники и игровые программы для детей и родителей «23 + 8»	март
	Веселый праздник Новый год	декабрь
	Отчетный концерт для родителей	май
Анкетирование родителей (с указанием темы проведенных опросов)	С целью определения уровня удовлетворенности образовательным процессом	
Консультирование	Индивидуальные консультации по решению конкретных проблемных вопросов.	В течение учебного года

Информационные стенды, буклеты, памятки		
Ведение группы объединения в социальных сетях	https://vk.com/club57847496	
Другое (отзывы родителей, благодарственные письма родителям и т.п.)	Вручение благодарственных писем родителям, активно участвовавшим в творческой жизни спортивной секции «Маленькая ракетка»	май

План воспитательной деятельности
по реализации программы «Воспитание» МАУДО «ДТДиУМ»
на 2022- 2023 учебный год

Название дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

Год обучения 3-5

1. Рабочий план воспитательной работы

Задачи:

- формирование позитивного отношения к истории и традициям, событиям и фактам из жизни Дворца и своего объединения; знакомство с объединениями отдела, Дворца по направлениям творчества;
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- осознанное выполнение правил безопасного образа жизни, организация режима дня;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- формирование представления о политическом устройстве Российского государства, символах государства – флаге, гербе, гимне России и Республики Коми;
- формирование понятий: уважение достоинства другого человека, равноправие, ответственность, любовь и верность; забота о старших и младших;
- приобретение знаний о правах и обязанностях гражданина России через соблюдение правил, норм поведения;
- развитие индивидуально-психологических особенностей личности: ответственность, бережливость, дисциплинированность, трудолюбие, уважение к человеческому труду;

- формирование финансовой компетентности и финансово грамотного поведения;
- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, детского коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации.

Месяц	Модуль программы «Воспитание»	Дата проведения	Год обучения, группа	Мероприятие (форма, название)	Количество участников, категория	Кто проводил (подпись)
Сентябрь	«Россиянин»			Беседа: «Права и обязанности учащихся Дворца творчества детей и учащейся молодежи (Конвенция о правах ребенка, Устав МАУДО «ДТДиУМ) Настольная игра – путешествие «Шаги к успеху»		
	«Семья»			Беседа: «Основные личностные качества: доброжелательность, терпимость, понимание, взаимопомощь, милосердие по отношению к старшему поколению»		
	«ЗОЖ»			Беседа о правильном питании, личной гигиене, питьевом режиме, значимости соблюдения здорового образа жизни		
	«Дворцовый компонент»			Беседа «Давайте вспомним! » (Правила внутреннего распорядка учащихся Дворца творчества детей и учащейся молодежи) День открытых дверей		
Октябрь	«Россиянин»			Викторина «Пятерка по нумизматике» Знакомство с экономической деятельностью людей		
				«День пожилого человека» Работа по социальным заказам		
				Беседа: «Основные правила поведения в учреждениях образования, культуры, искусства, спорта, общественных местах»		
	«Семья»			Понятия: «род», «родители», «родословная», «родня», «фамилия», «гендерные роли», «семья»; традиция, семейная традиция, семейная реликвия, семейная ценность		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Роль укрепления здоровья: закаливание, зарядка,		

				режим дня, правильное питание, витаминизация»		
	«Дворцовский компонент»			Посвящение в кружковцы		
Ноябрь	«Россиянин»			Онлайн марафон видеороликов «Управляй будущим»		
	«Семья»			День матери		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Меры предосторожности при гололеде»		
	«Дворцовский компонент»			Беседы-практикумы: «Уступи место девочке», «Благовари мальчика за помощь»		
Декабрь	«Россиянин»			Символика — Герб, Флаг, Гимн города Сыктывкара, Республики Коми, Российской Федерации Интеллектуальная игра «Создай свой бизнес»		
	«Семья»			История происхождения фамилий, династий, поколений, живущих в одной семье; связь поколений		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Безопасная елка»		
	«Дворцовский компонент»			Новогодний утренник		
Январь	«Россиянин»			Игровая познавательная программа «Крещенские гадания»		
	«Семья»			Беседы с родителями и детьми «Создание позитивных дружеских отношений»		
	«ЗОЖ»			Беседа на тему «Правильный режим дня юного теннисиста»		
	«Дворцовский компонент»			Рождественские посиделки		
Февраль	«Россиянин»			Игра «Мои финансы» (личное финансовое планирование и бюджет)		
	«Семья»			Значение семьи для каждого человека		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Как сохранить свое здоровье в условиях крайнего севера»		
	«Дворцовский компонент»			«Достижения и успехи старших учащихся». Знакомство с младшими учащимися секции «Маленькая ракетка»		
Март	«Россиянин»			Деловая игра «Город финансов»		
	«Семья»			Праздник наших мам и пап!		
	«ЗОЖ»			Беседа: «Правила поведения в период таяния снега»		

	«Дворцовский компонент»			Праздники и игровые программы для детей и родителей «23 + 8»		
Апрель	«Россиянин»			Беседа на тему «Карманные деньги» с приглашением представителей финансового рынка		
	«Семья»			Права и обязанности мамы, папы, ребенка в семье		
	«ЗОЖ»			Беседа «Осторожный пешеход не провалится под лед»		
	«Дворцовский компонент»			Беседа на тему «Воспитание «здоровой» конкуренции, взаимопомощь в отношениях обучающихся»		
Май	«Россиянин»			«День Победы!», беседы о празднике Занятие «Защита прав потребителя»		
	«Семья»			Отчетный концерт для родителей		
	«ЗОЖ»			Беседа «Правила поведения на городских мероприятиях»		
	«Дворцовский компонент»			Праздник наших успехов		

2. План работы с родителями

Задачи:

- формирование отношения к семье как к ячейке общества;
- расширение у родителей (законных представителей) психолого-педагогических, правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Дворца;

Наименование видов, форм работы	Тема и содержание	Сроки проведения
Родительские собрания: организационные, итоговые, текущие	Организационное родительское собрание «Физкульт-привет!»	сентябрь
	Тематическое собрание: «Подготовка к городским соревнованиям по настольному теннису», «О подготовке и выходе на соревнования республиканского уровня»	
	Итоговое родительское собрание	май
Сборы-встречи с	Встречи с родительским комитетом по текущим вопросам: приобретение подарков для учащихся, спортивной	В течение

родительским комитетом объединения	формы, ракеток, мячей и т.д.	учебного года
	Помощь в подготовке детей на соревнования –Первенства города, Республики Коми по настольному теннису»	апрель
Открытые занятия для родителей	Открытое занятие по итогам 1 полугодия	декабрь
	Открытое занятие по итогам года	апрель
Проведение совместных мероприятий (праздники, круглые столы, мастер-классы и т.п.)	Праздники и игровые программы для детей и родителей «23 + 8»	март
	Веселый праздник новый год	декабрь
	Открытый турнир по настольному теннису для родителей	май
Анкетирование родителей (с указанием темы проведенных опросов)	С целью определения уровня удовлетворенности образовательным процессом	
Консультирование	Индивидуальные консультации по решению конкретных проблемных вопросов.	В течении учебного года
Ведение группы объединения в социальных сетях	https://vk.com/club57847496	
Другое (отзывы родителей, благодарственные письма родителям и т.п.)	Вручение благодарственных писем родителям, активно участвовавшим в творческой жизни секции «Маленькая ракетка»	май

Приложение №8
к Программе « Настольный теннис»

Соревновательный план на 2022-2023 уч.год
по дополнительной общеобразовательной программе
«Настольный теннис»
Спортивная секция «Маленькая ракетка»
пдо Мигалчан И.А.

Секция «Маленькая ракетка»			
№ п/п	Автор разработки положения по соревнованиям	Наименования соревнований по настольному теннису	Год обучения, месяц
1.	Мигалчан И.А.	«Открытие спортивного сезона», турнир	2-5 год обучения, сентябрь
2.	Мигалчан И.А.	« Турнир-посвящение в юные теннисисты секции»	1 год обучения, октябрь
3.	Мигалчан И.А.	«Соревнования, посвященные Дню народного единства»	2-5 год обучения, ноябрь
4.	Мигалчан И.А.	Соревнования на призы Деда Мороза	1-5 год обучения, декабрь
6.	Мигалчан И.А.	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	2-5 год обучения, февраль (мальчики, юноши)
5.	Мигалчан И.А.	Соревнования, посвященные Международному женскому дню – 8 марта	2-5 год обучения, март (девочки, девушки)
6.	Мигалчан И.А.	Турнир «Ура, весенние каникулы!»	1-5 год обучения, апрель
7.	Мигалчан И.А.	Турнир, посвященный Дню Победы	1-5 год обучения, май
8.	Мигалчан И.А.	Турнир, посвященный закрытию спортивного сезона 2022-2023 учебного года	1-5 год обучения, май