

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА»**

Рассмотрена и принята  
педагогическим Советом  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор *М.А. Мещерякина*  
«1» сентября 2020 г.  
Приказ № 138 от 01.09.2020



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Белый мяч»**

**клуба «Мультиспорт»**

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 6 - 16 лет

Педагог дополнительного образования  
Киреев Игорь Иванович

## 1. Содержание

### I. Пояснительная записка:

- направленность;
- педагогическая целесообразность;
- актуальность;
- новизна;
- адресат программы;
- формы обучения;
- особенности организации образовательного процесса;
- основные принципы обучения;
- цель и задачи программы.

### II. Календарный учебный график.

### III. Содержание программы.

#### Учебный план:

- 1 год обучения;
- 2 год обучения;
- 3 год обучения;
- 4 год обучения.

### IV. Планируемые результаты:

- личностные;
- метапредметные;
- образовательные.

### V. Условия реализации программы.

### VI. Формы аттестации обучающихся.

### VII. Оценочные материалы.

### VIII. Методические материалы.

### IX. Список литературы.

## **I. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Белый мяч» по уровню освоения – общеразвивающая.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста, бадминтониста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники игрока.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости ударов и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

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

### **направленность**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Ориентирована на обучение игровым индивидуальным видам спорта: настольному теннису, большому теннису, бадминтону; формирование и укрепление физического и психологического здоровья молодых людей, здорового образа жизни.

### **педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в потребности детей заниматься спортом, в повышенном интересе их родителей физически развивать своих детей. Приобщение молодого поколения к игровым видам спорта способствует развитию не только физических, но личностных качеств человека.

На занятиях обучающиеся приобретают первоначальные навыки и приёмы игры в теннис, развивают ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Приобретённые в спортивном объединении знания и умения помогают самоопределению и самосовершенствованию детей, подростков и юношей.

### **актуальность**

В настоящее время теннис и бадминтон являются олимпийскими видами спорта. Соревнования по теннису проводятся на различных уровнях, в том числе и среди детей и молодёжи. Открыта большая сеть теннисных секций и клубов.

Актуальность программы «Белый мяч» заключается в том, что она способствует формированию и развитию у детей и подростков желания вести здоровый образ жизни, что особенно важно в современном информационном и малоподвижном мире.

### **новизна**

Для обучения детей теннису существуют разнообразные образовательные программы, реализуемые в теннисных секциях детско-юношеских спортивных школ.

Программа «Белый мяч» представляет собой комплексное параллельное обучение детей трём индивидуальным игровым видам спорта: настольному теннису, теннису и бадминтону.

Обучающиеся дошкольного возраста клуба «Мультиспорт» занимаются вместе с родителями, что способствует мотивации и эффективности освоения игры в теннис на занятиях.

### **адресат программы**

Программа предназначена для обучения игре в теннис и бадминтон детей и подростков в возрасте от 6 до 16 лет.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста характеризуются относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Для них естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

Дифференцированный подход в обучении повышает мотивацию к занятиям спортом, что в свою очередь ведёт не только к повышению уровня освоения игры в теннис, но к пониманию полезности занятием теннисом как популярным и доступным видом спорта.

### **формы обучения:**

учебно-тренировочное занятие, тренинг, спарринг, игра, соревнование, турнир, беседа, встреча с интересными людьми, диспут, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, чемпионат, экскурсия, эстафета;

### **педагогические технологии:**

технология индивидуализации обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **- особенности организации образовательного процесса**

Объединение комплектуется в количестве 20-25 человек.

Занятия проводятся по звеньевой системе 2 раза в неделю:

- для детей дошкольного и младшего школьного возрастов 2 раза в неделю по одному часу;
- для детей среднего и старшего школьного возрастов по 2 раза в неделю по 2-3 часа.

Общая нагрузка в год – 216 часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Занятие имеет классическую схему:

- вводная часть занятия – 7–10 минут;
- основная часть – 30–35 минут;
- заключительная часть – 3–5 минут.

### **основные принципы обучения**

- индивидуальный (лично-ориентированный) подход к каждому обучающемуся в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи;
- от мотивации к дисциплине.

**Цель:** развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья на занятиях теннисом и бадминтоном.

**Задачи:**

**образовательные:**

- обучать правилам игры в теннис и бадминтон;
- обучать основным приемам игры;
- овладеть тактическими и техническими навыками игры.

***развивающие:***

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

***воспитательные:***

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

## **II. Календарный учебный график.**

Начало учебного года - сентябрь

Окончание учебного года - май.

Количество учебных недель в году - 36.

Количество учебных часов в году - 216.

Продолжительность занятий 3 учебных часа 2 раза в неделю.

Сроки проведения промежуточной аттестации - май

Программа рассчитана на 4 года обучения.

## **III. Содержание программы.**

### **Организация образовательного процесса.**

На первых занятиях обучающиеся знакомятся с правилами соблюдения техники безопасности, противопожарной безопасности, с правильной организацией собственного труда, рациональным использованием учебного времени, правилами пользования спортивным инвентарём и оборудованием.

В соответствии с дополнительной общеобразовательной программой образовательный процесс строится на разумном и доступном, с учётом возраста обучающихся, сочетании теоретических и практических форм работы.

Изучение теоретических вопросов основывается на принципе систематичности и последовательности.

Основное время на занятиях отводится на учебно-тренировочную и практическую работу с обучающимися.

## Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2		опрос
	Правила игры и содержание инвентаря	2	2		опрос
	Общая физическая подготовка	18	4	14	опрос сдача нормативов, визуальный контроль
	Специальная физическая подготовка и техника (теннис)	44	8	36	зачёт, спарринги
	Тактическая подготовка	10	4	6	тестирование, собеседование
	Игры с партнёром	12		12	спарринг
	Игры на счёт	12		12	зачёт минисоревнования
	Соревнования	44		44	соревнование, турнир
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного плана

#### *Вводное занятие.*

Знакомство с обучающимися. Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях. Правила пожарной и электробезопасности. Ознакомление с образовательной программой и планом работы объединения. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий.

#### *Правила игры и содержание инвентаря.*

Знакомство с правилами игры. Содержание спортивного инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

### ***Общая физическая подготовка.***

Понятие о физических качествах. Составление комплексов ОФП для тенниса.

### ***Практика.***

1. Упражнения на развитие подвижности:

- на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;
- сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъём согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;
- подъём ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

2. Бег:

- медленный бег;
- челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м;
- бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время.

3. Прыжковые упражнения «кенгуру».

4. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

5. Подвижные игры с мячом и без него.

6. Упражнения для развития равновесия.

7. Упражнения на координацию движений.

### ***Специальная физическая подготовка и техника.***

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Освоение хватки и закрепление её через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Нейтральная стойка теннисиста. Разножка. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги.

Двухшажный способ передвижений. Скрёстные и приставные шаги.



Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке. Совмещение выполнения технического приёма с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приёмов в различных направлениях и сочетаниях.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом. Попадание мячом в нарисованную мишень.

Демонстрация удара педагогом. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Согласованность движений во время выполнения ударов, скоординированность движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой и без неё. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Отработка приёма на тренажёре. Отработка движений без мяча индивидуальная и с партнёром. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на стенке. Попадание мячом в нарисованную мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, серийные удары, одиночные удары.

Удар по мячу, набрасываемому педагогом или партнёром.

### ***Тактическая подготовка.***

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приёмов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Главное правило при приёме подачи - стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Тактический вариант «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

### ***Практика.***

Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом.

### ***Игры с партнёром.***

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

### ***Практика.***

Основные удары и подачи в игре с партнёром. Работа над совмещением

выполнения приёмов с техникой передвижения.

**Игры на счёт.**

Правила игры на счёт (во время соревнований). Судейские термины.

**Практика.** Игра на счёт. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение тренировочных игр на счёт.

**Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

**Практика.** Турниры по теннису. Применение на практике приобретённых навыков, приёмов в игре с партнёром.

**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2		опрос
	Правила игры и содержание инвентаря	2	2		опрос
	Общая физическая подготовка	18	4	14	опрос сдача нормативов, визуальный контроль
	Специальная физическая подготовка и техника (теннис)	44	8	36	зачёт, спарринги
	Тактическая подготовка	10	4	6	тестирование, собеседование
	Игры с партнёром	12		12	спарринг
	Игры на счёт	12		12	зачёт минисоревнования
	Соревнования	44		44	соревнование, турнир
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	16	128	

## Содержание учебного плана

### ***Вводное занятие.***

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Ознакомление с планом проведения спортивных мероприятий (соревнования, турниры, первенства). Медицинский самоконтроль спортсмена.

### ***Правила игры и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами игры в настольный теннис (размеры стола, высота сетки, ведёние счёта при розыгрыше очка и другие. Содержание спортивного инвентаря.

### ***Общая физическая подготовка.***

Совершенствование физических качеств юных спортсменов и их развитие. Составление комплексов ОФП для тенниса.

### ***Практика.***

1. Упражнения на развитие подвижности:

- на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;
- сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъём согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;
- подъём ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

2. Бег:

- медленный бег;
- челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м;
- бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время.

3. Прыжковые упражнения «кенгуру».

4. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

5. Подвижные игры с мячом и без него.

6. Упражнения для развития равновесия.

7. Упражнения на координацию движений.

### ***Специальная физическая подготовка и техника.***

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие

технику передвижений.

Освоение приёма: имитация движений без шарика, отработка элементов у стенки, изучение приёма в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук без шарика. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без шарика. Отработка приёма на тренажёре. Отработка движений без шарика индивидуальная и с партнёром.

Ознакомление с движением без шарика . Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся шарика: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнёром. Совмещение выполнения технического приёма с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приёмов в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приёмов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом шарика без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без шарика, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с шариком. Попадание шарика в нарисованную мишень.

Имитация движений ракеткой без шарика. Отработка подачи на стенке. Попадание шариком в нарисованную мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара педагогом. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без шарика. Согласованность движений во время выполнения подрезки, скоординированность движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой и без неё.

### ***Практика.***

Различные виды жонглирования шарика; удары по шариком правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по шариком на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и шариком в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с шариком, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по шариком у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар по шариком набрасываемому педагогом или партнёром.

Освоение хватки и закрепление её через упражнения.

Передвижения, держа шарик на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание

шарика на ракетке. Многократные подбивания шарика ракеткой. Ведение шарика ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Разножка. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки.

Двухшажный способ передвижений. Скрёстные и приставные шаги.

Закрепление приёмов освоенных подач.

#### ***Тактическая подготовка.***

Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант «смена игрового ритма».

Указания по приёму различных видов подач. Тактический вариант «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

#### ***Практика.***

Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом.

#### ***Спарринг с партнёром, педагогом.***

Понятие «теннисный спарринг». Проведение спарринга с педагогом. Умение выполнять технические задания и корректировать игру.

#### ***Практика.***

Основные удары и подачи в игре с партнёром и педагогом. Работа над совмещением выполнения приёмов с техникой передвижения.

#### ***Игры на счёт.***

Игра на счёт в парах.

#### ***Практика.***

Игра на счёт (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение тренировочных игр на счёт. В парах.

#### ***Соревнования.***

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

#### ***Практика.***

Турниры по теннису. Применение на практике приобретённых навыков, приёмов в игре с партнёром.

### **3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
--------------	-------------------------------	-------------------------	-----------------------------------

		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
	Вводное занятие.	1	1		опрос
	Правила игры и содержание инвентаря	2	2		собеседование
	Общая физическая подготовка	27	6	21	сдача нормативов, визуальный контроль
	Специальная физическая подготовка и техника (бадминтон)	66	12	54	зачёт, тестирование
	Тактическая подготовка.	18	6	12	тестирование, собеседование
	Спарринг с партнёром	18		18	тренинг
	Игры на счёт	18		18	минисоревнования
	Соревнования	66		66	соревнование, турнир
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### ***Вводное занятие.***

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Ознакомление с планом проведения спортивных мероприятий (соревнования, турниры, первенства). Медицинский самоконтроль спортсмена.

#### ***Правила игры и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами игры в бадминтон: размеры спортивной площадки, высота сетки, ведение счёта при розыгрыше очка и другие. Содержание спортивного инвентаря.

#### ***Общая физическая подготовка.***

Совершенствование физических качеств юных спортсменов и их развитие. Составление комплексов ОФП для бадминтониста.

#### ***Практика.***

1. Упражнения на развитие подвижности:

- на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;
- сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъём согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;
- подъём ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

## 2.Бег:

- медленный бег;
- челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м;
- бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время.

## 3.Прыжковые упражнения «кенгуру».

4.Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

5.Подвижные игры с мячом и без него.

6.Упражнения для развития равновесия.

7.Упражнения на координацию движений.

## ***Специальная физическая подготовка и техника.***

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

## ***Практика.***

Упражнения с мячом и воланом. Удары по мячу и волану справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приёма: имитация движений без волана, изучение приёма в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук без волана . Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без волана. Отработка приёма на тренажёре. Отработка движений без мяча индивидуальная и с партнёром.

Совмещение выполнения технического приёма с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приёмов в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приёмов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом волана без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с воланом. Попадание волана в нарисованную мишень.

Демонстрация удара педагогом. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без волана. Согласованность движений во время выполнения ударов, скоординированность движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой и без неё.

***Практика.***

Различные виды жонглирования воланом; удары по волану правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по волану на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и воланом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с воланом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Нейтральная стойка бадминтониста. Разножка. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки.

Двухшажный способ передвижений. Скрёстные и приставные шаги. Закрепление приёмов освоенных подач.

***Тактическая подготовка.***

Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться, использование при подачах эффекта отклонения траектории волана. Тактический вариант «смена игрового ритма».

Указания по приёму различных видов подач. Тактический вариант «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

***Практика.***

Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом.

***Спарринг с партнёром, педагогом.***

Понятие «спарринг». Проведение спарринга с педагогом. Умение выполнять технические задания и корректировать игру.

***Практика.***

Основные удары и подачи в игре с партнёром и педагогом. Работа над совмещением выполнения приёмов с техникой передвижения.

***Игры на счёт.***

Игра на счёт в парах.

***Практика.***

Игра на счёт (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение тренировочных игр на счёт. В парах.



### **Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

### **Практика.**

Турниры по бадминтону. Применение на практике приобретённых навыков, приёмов в игре с партнёром.

## **4 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	1	1		опрос
	Правила игры и содержание инвентаря	2	2		собеседование
	Общая физическая подготовка	27	6	21	сдача нормативов, визуальный контроль
	Специальная физическая подготовка и техника (бадминтон)	66	12	54	зачёт, тестирование
	Тактическая подготовка.	18	6	12	тестирование, собеседование
	Спарринг с партнёром	18		18	тренинг
	Игры на счёт	18		18	минисоревнования
	Соревнования	66		66	соревнование, турнир
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

## **Содержание учебного плана**

**Инструктаж по технике безопасности** при занятиях в спортивном зале:

- требования безопасности перед началом и во время проведения занятий;
- соблюдения правил поведения и личной гигиены;
- правила поведения при аварийных ситуациях.

### ***Практика.***

Учебно-тренировочная эвакуация при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.

### ***Теория:***

- физическая культура и спорт в России;
- понятие «физическая культура»;
- роль физической культуры в воспитании молодежи;
- история развития настольного тенниса в мире и нашей стране;
- достижения теннисистов в России, на мировой арене;
- количество занимающихся в России и мире;
- мотивация к регулярным занятиям спортом;
- понятия об утомлении и переутомлении;
- понятие о гигиене тела, одежды и обуви;
- режим питания;
- значение сна, утренней гигиенической гимнастики;
- вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков;
- профилактика вредных привычек;
- травматизм в процессе занятий настольным теннисом;
- оказание первой медицинской помощи при травмах;
- профилактика спортивного травматизма.

### ***Общая физическая подготовка:***

- подскоки в сторону,
- парное упражнение на развитие мышц ног и туловища,
- упражнение на растяжку с помощью партнера,
- парное сложное упражнение на развитие силы мышц туловища,
- парное упражнение на развитие мышц ног и туловища,
- упражнения с отягощением: подскоки, подъемы на носки,
- подскоки по лестнице,
- строевые упражнения,
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса,
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава,
- упражнения для всех групп мышц.

### ***Специальная физическая подготовка:***

- основные упражнения: к ним относятся упражнения, цель которых поддержать и укрепить достигнутую уверенность в игре, научиться длительное время удерживать мяч в игре, выполнять:
- контрудары слева по диагонали, справа по диагонали,
- набивание мяча ладонной стороной ракетки, тыльной стороной ракетки, поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки.

### ***Техническая подготовка:***

- специальные упражнения: служат повышению эффективности исполнения отдельных игровых элементов. Сюда входят:
- выполнение крутящихся ударов различных типов,
- отработка медленных и быстрых топ-спинов, завершающих ударов,
- отражение коротких мячей,
- подрезки по прямой,
- толчки,
- игра накатами по диагонали,
- игра накатами по линии,
- подача накатом,
- игра подрезками.
- упражнения для развития работы ног: в основе этих упражнений лежат передвижения, встречающиеся во время игры. Например, при выполнении контрудара справа, топ-спинов по всей игровой площадке, контрударов слева из правого угла, топ-спина справа из левого угла и т.д.

### ***Тактическая подготовка.***

Тактические упражнения: с одной стороны, имеют целью повышения общих тактических знаний, с конкретными противниками, например, отработка особенностей игры после истечения времени, различные возможности развития комбинаций после применения различных типов подач, принимая во внимание противника, пользующегося накладками разного типа.

### ***Игровая деятельность.***

Игра на счет: одиночные и парные партии без оговоренных условий (как на соревнованиях) и с различными оговорками.

Для отработки парной игры применяется метод «американская пара», когда против пары игроков стоит только один партнер. При этом розыгрыш очка продолжается дольше, и повышаются требования к играющим в паре. Обе стороны должны играть в полную силу.

## **IV. Планируемые результаты:**

### **- личностные:**

- воспитание волевых и нравственных качеств личности;
- укрепление здоровья;
- физическое развитие и рост спортивного мастерства.

### **- метапредметные:**

- развитие познавательного интереса к теории и практике спортивных игр;

- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- формирование навыков самостоятельной работы на занятиях;
- приобретение достаточного мастерства, формирование устойчивых компетенций для участия в соревнованиях по теннису, настольному теннису и бадминтону;
- формирование навыков спарринг-партнёра, позволяющих участвовать в образовательном процессе при подготовке обучающихся – новичков;
- воспитание культуры здорового образа жизни;

**- предметные:**

Обучающиеся должны знать и уметь:

**1 год обучения.**

***По образовательному компоненту:***

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь базовые знания:
- об истории и развитии теннисного спорта;
- правила участия в соревнованиях и турнирах по теннису;
- работа со спортивным инвентарём и оборудованием;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

***По развивающему компоненту:***

уметь выполнять основные приёмы передвижений в игре:

- приставной шаг;
- перекрёстный шаг;
- выполнение ударов в прыжке;
- выполнение разножки (прыжок на месте).

уметь выполнять основные приёмы техники ударов в игре:

- плоские;
- кручёные;
- резанные;
- «свеча»;
- укороченные.

***По воспитательному компоненту:***

- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

## **2 год обучения.**

### ***По образовательному компоненту:***

- использовать знания о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- владеть базовыми умениями в настольном теннисе:
- ведение счёта;
- выстраивание тактических схем (в нападении, в защите, комбинированные - ситуационные).

### ***По развивающему компоненту:***

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре;
- вести двустороннюю игру в настольный теннис с соблюдением правил;

### ***По воспитательному компоненту программы:***

- иметь воспитанное чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать патриотические и гражданские качества личности.

## **3 год обучения.**

### ***По образовательному компоненту:***

- использовать знания о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- владеть базовыми умениями в бадминтоне:
- ведение счёта;
- выстраивание тактических схем (в нападении, в защите, комбинированные — ситуационные).

### ***По развивающему компоненту:***

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре;
- вести двустороннюю игру в настольный теннис с соблюдением правил;

### ***По воспитательному компоненту программы:***

- иметь воспитанное чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать патриотические и гражданские качества личности.

## **4 год обучения.**

### ***По образовательному компоненту:***

- о теннисе, бадминтоне и настольном теннисе как видах спорта и средствах физического воспитания;
- технике перемещений, технике владения ракеткой;

- тактических действиях в нападении и в защите в парных и одиночных играх;
- правилах соревнований по теннису, бадминтону и настольному теннису; средствах и методах обучения технике и тактике игры и ее совершенствования;
- методике судейства соревнований по теннису, бадминтону и настольному теннису;
- методах измерения и оценки соревновательной и тренировочной деятельности;
- планировании учебной работы по теннису, бадминтону и настольному теннису в спортивной секции в школе;
- организации занятий теннисом, бадминтоном и настольным теннисом;
- выполнять на уровне двигательного умения стойки и перемещения, удары и подачи;
- вести двустороннюю игру в теннис, бадминтон и настольный теннис с соблюдением правил;
- осуществлять качественный биомеханический и психолого-педагогический анализ технических приемов бадминтона и тенниса;
- создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления о технике выполнения приемов игры;
- контролировать и оценивать качество усвоения технических приемов;
- выполнять обязанности судей на соревнованиях по бадминтону и настольному теннису;

***По воспитательному компоненту программы:***

- иметь воспитанное чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать патриотические и гражданские качества личности

## **V. Условия реализации программы**

***материально-техническое обеспечение:***

- наличие спортивного зала, иных учебных помещений для расстановки теннисных столов;
- теннисный инвентарь: ракетки для настольного тенниса, тенниса и бадминтона, мячи для тенниса и воланы для бадминтона, теннисные столы;
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, тренировочные стенки.

Каждый обучающийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

***информационное обеспечение:***

- интернет-страничка для общения и обменом информацией;

-материалы интернет-ресурсов.

*кадровое обеспечение:*

- педагог дополнительного образования, имеющий квалификационную категорию, опыт тренерской и педагогической работы с детьми.
- родители обучающихся дошкольного возраста объединения, имеющие начальную спортивную подготовку, позволяющую участвовать на занятиях в качестве спарринг-партнёров.

## **VI. Формы аттестации обучающихся.**

Программа предусматривает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль проводится в декабре-январе месяцах как зачётное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счёт.

Промежуточная аттестация проводится в мае месяце в форме соревнований и турниров.

Способами проверки результатов (аттестации) обучения являются: наблюдение педагога, технический зачёт, результативность участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка, аналитический материал;
- протокол соревнований, турниров, конкурсов, фото, отзыв обучающихся и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитическая справка, соревнование, турнир открытое занятие, итоговый отчёт, портфолио, поступление выпускников объединения в профессиональные образовательные организации по профилю.

## **VII. Оценочные материалы.**

Тесты:

- вводное тестирование уровня подготовки обучающегося: базовые знания по физической культуре, общий кругозор, эрудиция;
- текущее тестирование по отдельным разделам и темам программы: «тактические приёмы и правила спортивных игр», ОФП, «специальная физическая подготовка»;
- промежуточное тестирование уровня подготовки обучающегося по итогам 1, 2, 3, 4 годов обучения.

Опросные листы:

- по усвоению отдельных разделов, тем программы: «теннис», «настольный

теннис», «бадминтон»;

-по уровню общефизической подготовки: нормативы (бег, подтягивания, отжимания, приседания);

-по уровню формирования и развития интереса к занятиям и предлагаемому учебному материалу: мотивация, потребности, активизация, эмоциональное восприятие.

Сдача нормативов:

-бег;

-отжимание;

-поднятие туловища;

-метание теннисного мяча.

Протоколы соревнований по теннису:

-турнирные сетки;

-счёт матча;

-итоговая таблица.

## **VIII. Методические материалы.**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-воспитательной работы: наглядные, практические, интерактивные, творческие. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей и подростков, формы проведения занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий.</b>	<b>Форма занятий.</b>	<b>Приёмы и методы организации учебно- воспитатель ного процесса.</b>	<b>Дидакти ческое и техническое оснащение.</b>	<b>Формы подведения итогов.</b>
------------------	--------------------------	---------------------------	---	--	---



1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Анкетирование.
2	Технические приёмы в игровых видах спорта.	Практическая, тренинг.	Методы: наглядный, репродуктивный, практический (тренинг, упражнения).	Спортивный инвентарь и оборудование.	Зачёт, наблюдение педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования.	Соревнование.	Практический, творческий методы	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Промежуточное тестирование, визуальный контроль, анализ и самоанализ по итогам участия в играх.

### **Методика начального обучения игре в теннис.**

Для достижения высоких спортивных результатов очень важен начальный период обучения, закладывающий фундамент спортивного мастерства. Поэтому разработана данная методика, основывающаяся в т. ч. на личном опыте автора.

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.

Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. При этом также используется уменьшенные корты.

Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.

Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

**Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

**Второй этап** – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего, овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

**Третий этап** – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

**Четвёртый этап** – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

При работе с детьми начальных классов целесообразно не акцентировать внимание детей на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ педагога.

Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе. Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты.

Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперед, таким образом, чтобы мячик

оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара. Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно.

При ударах с лета целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.

Поддача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному замаху, небольшой петле, а главное, - выходу головки ракетки на мяч в самом верху.

Все приёмы техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении.

Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.

Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

В первую очередь, детей нужно учить играть. Эта игра потом переходит в большой теннис.

# **Основные аспекты совместному обучению теннису, настольному теннису и бадминтону в клубе «Мультиспорт»**

## **Содержание**

Введение	3 стр.
Спортивная (игровая) тренировка в клубе «Мультиспорт»	4 стр.
Техническая подготовка	6 стр.
Тактическая подготовка	12 стр.
Физическая подготовка	14 стр.
Психическая подготовка	15 стр.
Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	16 стр.
Заключение	17 стр.
Приложение	18 стр.

## **Введение.**

Почему теннис, настольный теннис и бадминтон? Каждый увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена. Эмоциональные игры, от которых любой взявший в руку ракетку получит не только удовольствие, но и пользу.

Разнообразные мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эти игры полезными и доступными для всех. Они развивают ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы современному человеку.

Это быстрые игровые и индивидуальные виды спорта. Розыгрыши мяча молниеносные, момент контакта ракетки с мячом ничтожно мал. При этом скорость полёта мяча при ударе достигает 240км/час.

Наконец, в настоящее время они являются самыми популярными видами спорта в мире.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может.

### **Спортивная (игровая) тренировка в клубе «Мультиспорт»**

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

*Целью спортивной тренировки* является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные *стороны подготовки спортсмена*: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные *задачи*:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Технические приемы игры являются основными средствами, позволяющими реализовывать индивидуальные тактические действия спортсменов игровых видов спорта. Игровая деятельность бадминтонистов и

теннисистов связана со своевременным выбором и реализацией технико-тактических приемов, целесообразных в определенных игровых ситуациях. Специфические особенности техники игровых видов спорта являются неотъемлемой частью психологической структуры их деятельности. Выполнение технических приемов в спортивных играх обусловлено показателями быстроты и точности оперативных действий, которые включают в себя: скорость восприятия и переработки информации; точность оценки пространственно-временных характеристик движущихся объектов (соперник, мяч); адекватность вероятного прогнозирования. Выдающиеся спортивные результаты в соревновательной деятельности обусловлены способностью игроков использовать рациональную и эффективную структуру движения, при этом широко использовать способы, варианты и разновидности технических приемов для реализации индивидуальных тактических действий. В процессе игры на фоне непрерывного противоборства происходит постоянный обмен информацией между соперниками. При этом каждый из соперников чаще всего пытается или ограничить поступление к противнику данных о своих истинных намерениях, или, наоборот, дать заведомо ложную информацию. В этих ситуациях большое значение приобретают устойчивость к рефлекторным помехам; умение распознавать действия соперника; «считывать информацию». Умение своевременно увидеть игроков на поле и быстро оценить сложившуюся игровую ситуацию – одно из важнейших качеств спортсменов-игроков. Оно в большей мере зависит от функционального состояния периферического зрения. Специализированное проявление двигательных реакций вырабатывает у бадминтонистов и теннисистов специфические качества – «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство времени». Эти качества в совокупности с технико-тактическим мастерством составляет специфическое «чувство игры». Точность ударов во многом зависит от правильной оценки пространства и степени развиваемых усилий. Правильная оценка пространственно-временных параметров движений и степени развиваемых усилий возможны при хорошо развитых ощущениях, преимущественно зрительных и двигательных. В связи с вышеизложенным, в учебно-тренировочном процессе спортсменов специализирующихся в игровых видах спорта необходимо использовать: 1) имитационные упражнения, позволяющие отрабатывать технико-тактические двигательные действия подготовительной, основной и заключительной фазы, эффективная реализация которых способствует приспособительным перестройкам двигательного аппарата и выработке пространственно-временного, динамического и двигательного стереотипа у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта; 2) внедрение в тренировочный процесс тренажерных средств обучения, среди которых наиболее перспективным являются авторская разработка (см. приложение), 3) применение интерактивных досок, позволяющих оперативно корректировать действия игрока в зависимости от действий соперника, что в совокупности

обеспечивает эффективное формирование технических приемов и индивидуальных тактических действий в процессе подготовки бадминтонистов и теннисистов.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Техническая подготовка

*Основной задачей технической подготовки* спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

*В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.*

1. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

2. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

3. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов



сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

В процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая, кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.

*Двигательное умение* - это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок, при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

В процессе спортивной тренировки *двигательные умения* несут вспомогательную функцию. Она может проявляться в *двух случаях*:

- когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий;

- когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий, формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков.

Формируемые двигательные навыки стабилизируются тогда, когда система необходимых воздействий воспроизводится часто и относительно стереотипно. *Основные положения стабилизации спортивных навыков следующие:*

1. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: вначале закрепления навыков целостного выполнения действий следует по возможности исключать факторы, способные вызывать отклонения от оптимальных параметров техники движения (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность) и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков, использования соответствующих технических средств, тренажеров, лидирующих устройств, стандартизации условий внешней среды.

2. Обеспечение положительного характера стабилизации, т.е. чтобы все усилия, которые направлены на стабилизацию навыков, не теряли смысла, если при этом закрепляются ошибки. Поэтому стандартность упражнений относительна: повторять их следует без ошибок и с точностью закрепляемых параметров движения. На этапе стабилизации и на всех других этапах техническую подготовку необходимо сочетать с воспитанием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления, управлять переменными моментами действия в целом.

Надежность спортивной техники зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям состязаний, а, следовательно, и от вариативности навыка.

Однако стабильность и динамичность навыка представляют собой не только противоположные, но и взаимообусловленные свойства. Их взаимосвязь проявляется в том, что заданные кинематические параметры действия могут оставаться одними и теми же при его выполнении в различных условиях.

Целесообразная вариативность техники соревновательных действий характеризуется их оправданной изменчивостью, которая одинакова в условиях соревнований и способствует сохранению результативности действий. Она допускает отклонения от закрепленных форм движений, но не больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели. Степень вариативности в различных видах спорта неодинакова. Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, со-

ответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке. Наиболее широкий диапазон направленных вариаций установок характерен для видов спорта с нестандартным составом действий, непрерывно меняющимся по ходу изменения соревновательных ситуаций (спортивные игры, единоборства).

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам (помехоустойчивость).

*Основными путями и условиями повышения сформированных навыков помехоустойчивости являются следующие.*

1. Адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке.

Техническая подготовка спортсмена в этих условиях органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их.

Практические рекомендации.

1. *Перед началом занятия/упражнения проводится словесное описание общей структуры движения и ставится задача по фиксации внимания на одном – двух главных для данного упражнения/занятия элементах*

Большое количество задач поставленных перед началом каждого упражнения, а тем более отсутствие таких задач (установка – «работаем над ударом» - достаточно типична) - часто встречающаяся ошибка. Это касается как упражнения по работе над «локальным» техническим приёмом, так и комплексных упражнений, включающим в себя выполнение нескольких технических действий.

2. *Перед началом выполнения группы упражнений:*

- *проводится разминка на основе подготовительных и развивающих упражнений, соответствующих обучаемому приёму*

Подготовка организма Игрока к освоению конкретного технического приёма - важное условие повышения эффективности упражнения/тренировки. Разогрев мышцы участвующие в движении, повысив их эластичность, подготовив суставы и сухожилия к работе, мы сможем с первых же движений выполнять технический приём правильно

*- проводятся подводящие и имитационные упражнения, с акцентом на правильное выполнение элементов технического приема, обозначенных в плане тренировки.*

Перед началом выполнения плана занятия по обучению удару необходимо «освежить» в памяти Игрока уже изученные движения, настроить его на обучение путём повторения различных элементов технического приёма.

*3. Количество повторений изучаемого технического приёма должно быть не менее 30 (сериями, например 3 x 10)*

Если игрок во время выполнения упражнений на технику удара нанёс менее 30 ударов (в сжатый временной отрезок), то это значительно снижает эффективность обучения данному техническому приёму. Конечно «за цифру» количества тренируемого удара за тренировку можно спорить. Для появления реального и качественного сдвига в формировании автоматизма при целенаправленном обучении Удару за тренировку надо нанести не менее 80-100 «правильных» ударов, только тогда можно считать тренировку полноценно «обучающей». Но цифру в 30 ударов можно признать необходимым минимумом. Все Удары, даже при различных упражнениях, должны быть максимально стандартизированы (говорим о начальной стадии обучения).

*4. Пауза между совершением действия (выполнения технического приема) не должна превышать 15-20 секунд в серии. Между сериями пауза может быть длиннее.*

Наиважнейшее условие для эффективности обучения Удару - это минимизация паузы между ударами. Каждый последующий удар должен как можно быстрее «накладываться» на «свежие» следовые явления в коре головного мозга. Только так «правильная тропинка», по которой идут импульсы-команды от головы к исполнительным органам (мышцам и суставам) «протаптывается» надёжно и эффективно. Тренер должен очень тщательно продумывать организацию упражнения для того, чтобы два важных условия выполнениями технического приёма (количество ударов и время паузы между ними) являлись оптимальными. Наиболее эффективно работать над Ударом серийно. То есть, надо выполнять серию ударов (от 6 до 10) с минимальной паузой, затем небольшой перерыв для объяснения нового задания или уточнения делаемого упражнения, или для повторного объяснения какого-то элемента (и тому подобное) и новая серия.

*5. Упражнение должно быть стандартным и в основных параметрах повторять предыдущую тренировку.*

Стремление некоторых тренеров «сделать тренировку интереснее» как в отдельном упражнении, так и в цикле занятий, приводит к частой смене упражнений. Это серьёзное нарушение принципа формирования автоматизма движения, обязательное условие которого – стандартизация движения. Да, существует проблема «скучного» упражнения. Частое и длительное повторение технического приёма (а стандартизация движения –

важное условие эффективного формирования автоматизма) ведёт к снижению концентрации внимания Игрока на отдельных элементах движения, падает интерес к упражнению и, как следствие, снижается продуктивность занятий. Решать эту проблему надо не частой сменой упражнений, а другими педагогическими средствами и методами.

Во-первых, повышением эмоциональности упражнения, введением различных соревновательных мотивов. Так мы замаскируем «монотонность» работы эмоциями.

Во-вторых, «спрятав» основную часть упражнения в предварительных действиях и каких-то движениях после выполнения главного задания (которые можно менять без ущерба обучаемости). При этом, конечно, надо следить за тем, чтобы эти изменения в упражнении не влияли на выполнение главной задачи.

#### *6. Должна соблюдаться общая структура движения*

Сосредотачивая внимание Игрока на каких-либо отдельных элементах или деталях технического приёма, нельзя допускать, чтобы общая структура движения нарушалась. Весь технический приём должен выполняться гармонично, слаженно, даже при концентрации внимания Игрока на какой-то важной детали приёма.

#### *7. При выполнении упражнения должны быть поставлены определённые задачи по достижению результата движения (точность, дальность, ограниченное пространство, быстрота и т. д.)*

Перед началом выполнения упражнения надо всегда и обязательно определять его результативность, поставив достижимую цель. Цель должна быть очень локальной, небольшой, трудной, но в принципе достижимой. Например, невысокая фишка, поставленная в углу поля, которую надо сбить. И так далее. Только тогда, когда движение при выполнении технического приёма и его результативность тесно связаны между собой, эффективно формируется (в том числе и на подсознательном уровне) динамический стереотип.

Корректировка движения после каждого удара в зависимости от его результативности - обязательное условие формирования навыка. Надо обращать внимание на то, что несмотря на трудность решения поставленной задачи, она была реально достижимой. Если Игрок имеет, например, рекорд удара на дальность 30 метров, а цель находится на расстоянии 35 метров, то желание ударить очень сильно (а иначе мяч не долетит до цели и игрок это понимает) неизбежно приведет к игнорированию поставленной тренером задачи - концентрировать внимание на отдельном, изучаемом элементе технического приёма. Точно так же плохо когда задача легкая в реализации. Рекорд 30 метров, цель на расстоянии 20 метров. Легкость её достижения приводит к небрежности в движении, расслабленности, потери концентрации внимания на элементах и деталях, ведь в при любом, даже не правильном движении цель будет достигнута. Подобная проблема практически всегда возникает при командном методе обучения, когда все игроки выполняют

одно и то же упражнение. В приведенном примере (при ударе на дальность) у группы игроков разный уровень технического оснащения и соответственно разные рекорды по удару на дальность. Таким образом, «общее» задание – ударить на расстояние 30 метров для двух групп игроков будет демотивационным (тем, кто может легко ударит дальше и для тех, у кого не хватает техники достичь поставленной цели) и только для отдельных игроков упражнение будет эффективным в этой части. Правильно варьируя поставленные на упражнение задачи и цели, мы повышаем отдачу от его выполнения.

*8. Каждое движение (технический приём) должно быть оценено (тренером и самим игроком) с точки зрения правильности как общего движения, так и выполнения выделенных элементов движения.*

После каждого удара тренер должен оценить движение, похвалить Игрока за правильное выполнение задания, его результативность, отметить верное выполнение какой-либо детали движения, сосредоточить внимание на изучаемом элементе, отметить (но уже для себя) ошибки, для дальнейшего анализа. Своевременная подсказка, корректировка выполнения движения, концентрация внимания Игрока на правильном выполнении какого-либо элемента или детали техники, что называется «по горячим» следам, значительно повышают эффективность обучения.

В то же время Игрока необходимо научить самостоятельно оценивать правильность выполнения как упражнения в целом, так и отдельных частей и элементов технического приёма. Сознательное отношение к движению у Игрока, «проговаривание» задачи, само корректировка исполнения элементов и деталей технического приёма (при знании «эталонного» движения), является важным потенциалом для повышения эффективности упражнения (к сожалению, часто не реализуемый).

*9. Если ошибка регулярно повторяется, упражнение для данного игрока прекращается, и используются различные приемы устранения ошибки (главным образом путем повторения вычлененного ошибочного элемента и фиксации внимания игрока на правильном его исполнении)*

Избежать «заучивания» ошибок важная задача, стоящая перед тренером. Если не обращать внимание на ошибочное движение в стандартных ситуациях, то получится ситуация, когда ошибки тренируются наряду с правильными движениями. Но это происходит только в том случае, если ошибка повторяется регулярно. На череду отдельных и разных ошибок, можно (в данном упражнении) не обращать внимания. Это только отвлекает внимание от тех элементов, которые планомерно разучиваются. Но в то же время, тренер должен обращать внимание даже на отдельные ошибки, чтобы анализировать причину их возникновения, иметь возможность отслеживать их повторяемость в других упражнениях/занятиях.

*10. В недельном тренировочном цикле на начальном этапе обучения конкретному техническому приёму должно быть запланировано решение задач по нему не менее чем в трех тренировках*

«Наслаивание» тренировок с одинаковыми задачами в недельном тренировочном цикле диктуется тем обстоятельством, что в противном случае положительный эффект от обучения начинает (без «подтверждения») слабеть. Можно провести с большой пользой тренировку по обучению технике удара, но если сделать большую паузу между занятиями, то эта польза просто улетучится. Поэтому необходимо проводить подряд 2-3 недельных цикла с постановкой одинаковых задач по обучению. Очень важно, чтобы тренировки/упражнения «наслаивались», до достижения стабильного исполнения.

### ***Тактическая подготовка***

*Тактическая подготовка* - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

*Тактическая подготовленность* тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под *тактическими знаниями* спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

*Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; *специальная тактическая подготовка* - на овладение знаниями и тактическими действиями,

необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения.

*От других тренировочных упражнений их отличает то, что:*

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленить их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбы на дистанции и т.д.).

*Цель использования тактических упражнений повышенной трудности*

- обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей.

*Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:*

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем;
- воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. *Цель* моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.



Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

### ***Физическая подготовка***

*Физическая подготовка* - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на *общую* и *специальную*.

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

*Общая физическая подготовка* должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

*Специальная физическая подготовка* характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Практические упражнения для разминки.

Бег трусцой;

Скрестный шаг с разного бока;

Приставные шаги с разного бока;

Бег назад;

Бег с выпрямленными ногами вперед;

Варианты вращений суставов рук – кистевых, локтевых и плечевых;

Вращение в поясе.

Необходимо размять все группы мышц и особо тщательно выполнить разогрев суставов. Уделяется особое внимание разминке голеностопа, плечевых и кистевых суставов, коленных суставов и мышц шеи. Опытные

тренеры стараются менять программу разминки даже для обычных тренировок, особенно в детском теннисе, чтобы эти упражнения выполнялись с интересом и охотой, а значит, наиболее эффективно.

### ***Психическая подготовка***

*Психическая подготовка* - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

*Психическая подготовка* помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

*Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.*

*Общая подготовка решается двумя путями:*

обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; обучению приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

*Если цель психической подготовки* - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных

навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

*Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.*

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Практическая рекомендация.

В психологии есть очень хорошая техника тренировки самоконтроля. Техника называется «СТОП!». Как же она будет выглядеть в контексте работы теннисиста над самим собой?

Шаг 1. Проанализировать историю своих выступлений и составить список «вредоносных» мыслей или «мыслей-вредителей». К «вредителям» можно отнести все мысли, которые в соответствии с личностными особенностями игрока мешают ему показывать теннис «своего» уровня. Все люди разные, друг на друга непохожие, поэтому и «мысли-вредители» у них будут отличаться.

Шаг 2. Проанализировать историю своих выступлений и составить список «полезных» мыслей или «мыслей-помощников». К полезным соответственно относятся те мысли, которые помогают теннисисту демонстрировать качественный и результативный теннис - сохранять концентрацию на игре, держать под контролем эмоции, бороться за каждый мяч и т.д.

Шаг 3. Как только вы заметили, что в голову пробирается коварная мысль (а чтобы понять, какая мысль коварная, а какая нет, нужно уметь их распознавать; для этого и нужны два вышеназванных списка), нужно внутренне дать себе команду «СТОП!»! Важно сразу остановить поток «мыслей-вредителей», не дав им начать выбивать вас из колеи и как можно быстрее переключиться на мысль-помощника.

Конечно, не так просто научиться себя контролировать и вовремя переключаться с «вредной» мысли на «полезную», это требует определённой тренировки. Но если освоить этот приём, то можно значительно прибавить в уровне игры.

### ***Контроль за состоянием подготовленности спортсмена***

*Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:*

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

*Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

*Объем техники* определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

*Разносторонность* техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

*Оценка тактической подготовленности.* Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение Успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

### **Заключение**

В работе раскрыта тема общих аспектов тенниса, настольного тенниса и бадминтона, как игровых, индивидуальных видов спорта, наиболее популярных у детей как России, так и всего мира.

Разработана общая методика игровой тренировки, включая техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, а так же вопросы контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

В итоге получена надёжная теоретическая база для написания конкретных планов и программ по обучению юных спортсменов теннису, настольному теннису и бадминтону в клубе «Мультиспорт».

## **IX. Список литературы.**

### **для педагога:**

1. Барчукова Г.В, Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса, М, 2006 год.
2. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта, М., АСАДЕМІА, 2000 год.
3. Марущак В.В. Спортивные игры, М, Военное издательство, 1985 год.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М, 1982 год.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах, М, Агриус, 1975 год.
6. Олдржих Машка, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. М, ВИСПО, 1988 год.
7. Иванова Т. С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов, М, ИНСОФТ, 1993 год.
8. Боллетьеры, Н. Теннисная академия, М, Эксмо, 2004 год.

### **для обучающихся:**

1. Коротков И.М. Подвижные игры, М, Физкультура и спорт, 1974 год.
2. Лифшиц В, Галицкий А. Бадминтон, М, Физкультура и Спорт, 1984 год.
3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры, М, 1974 год.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис, М, Физкультура и спорт, 1990 год.
5. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе, М, 1988 год.

### **для родителей:**

1. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса, М, 1980 год.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса, Л, Ленинградский издатель, 1984 год.
3. Лот Ж.-П. Теннис за три дня, М, Просвещение, 1975 год.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей, М, Просвещение, 1988 год.

### **интернет-источники:**

1. [www.tennis-russia.ru](http://www.tennis-russia.ru)
2. [www.juniortennis.ru](http://www.juniortennis.ru)
3. [rustt.ru](http://rustt.ru)
4. [www.badminton.ru](http://www.badminton.ru)
5. сайт в контакте, страница «Мультиспорт».

**Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников имени Ю.А. Гагарина»**

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
программе «Белый мяч»  
клуба «Мультиспорт»  
(педагог Киреев И.И.)**

**г. Орёл**

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой «Белый мяч». Программа физкультурно-спортивной направленности.

Предназначена для обучения игре в теннис и бадминтон детей и подростков в возрасте от 6 до 16 лет.

Ориентирована на обучение игровым индивидуальным видам спорта: настольному теннису, большому теннису, бадминтону; формирование и укрепление физического и психологического здоровья молодых людей, здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста, бадминтониста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники игрока.

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 год обучения

Месяц (неделя)	Тема				Форма организации занятия	Форма подведения итогов	Примечание
		теория	практика	всего			
	<b>Вводное занятие (4 час теор.)</b>						



сентябрь, 1 неделя	Знакомство с правилами игры. Содержание спортивного инвентаря и уход за ним.	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
сентябрь, 1 неделя	Личная гигиена спортсмена	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
	<b>Общая физическая подготовка (18 час: 4 часа теор., 14 часов практ.)</b>						
сентябрь, 2 неделя	Понятие о физических качествах	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
сентябрь, 2 неделя	Составление комплексов ОФП для тенниса	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
сентябрь, 3 неделя	Бег: медленный, челночный, на скорость		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 3 неделя	Упражнения на развитие подвижности рук и ног		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Прыжковые упражнения «кенгуру», со скакалкой		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Упражнения с предметами		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	

октябрь, 1 неделя	Подвижные игры		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
октябрь, 1 неделя	Упражнения для развития равновесия		2	2	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
октябрь, 2 неделя	Упражнения на координацию		2	2	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
	<b>Специальная физическая подготовка и техника (44час: 8 теор., 36 практ. )</b>						
октябрь, 2 неделя	Понятия о специальной физической подготовке и технике	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
октябрь, 3 неделя	Хватка ракетки и её виды	1		1	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
октябрь, 3 неделя	Основные технические приёмы в теннисе	3		3	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
октябрь, 4 неделя	Общая характеристика игры сильнейших теннисистов	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	
октябрь, 4 неделя	Освоение хватки ракетки		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	

ноябрь, 1 неделя	Подбивание мяча с лёта, от пола		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 1 неделя	Стойка, разножка, наблюдение за мячом во время игры		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 2 неделя	Передвижения, выпады		1	1	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 2 неделя	Имитационные упражнения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов справа с отскока		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов слева с отскока		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов справа с лёта		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов слева с лёта		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Отработка техники ударов над головой		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Отработка техники подачи		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары по подвешенному мячу		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	

декабрь, 2 неделя	Удары по удобно наброшенному тренером мячу		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	Удары у тренировочной стенки на различном расстоянии		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	«Мягкие» удары по диагоналям и по линиям		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 4 неделя	«Средней силы» удары по диагоналям и по линиям		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 4 неделя	«Укороченные удары»		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
январь, 2 неделя	Обводящий удар «свеча»		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
	<b>Тактическая подготовка (10 час: 4 теор., 6 практ.)</b>						
январь, 2 неделя	Знакомство с понятием «тактика»	1		1	<b>беседа, диалог</b>	<b>тестирование собеседование</b>	

январь, 2 неделя	Взаимосвязь тактики с уровнем владения техникой	1		1	<b>беседа, диалог</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 3 неделя	Тактика на бумаге (планшете)	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 3 неделя	Навыки тактики одиночной игры		1	1	<b>игра</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 3 неделя	Навыки тактики парной игры		1	1	<b>игра</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом		2	2	<b>игра</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре со счётом		2	2	<b>игра</b>	<b>зачёт</b>	
	<b>Спарринг с партнёром и педагогом (18 час практ. )</b>						
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	

февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с лёта с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с лёта с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в правую сторону квадрата		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в левую сторону квадрата		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
	<b>Игра со счётном с партнёром и педагогом ( 18 час. практ. )</b>						
февраль, 4 неделя	Игра со счётном тайм-брейк до 7 очков		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
февраль, 4 неделя	Игра со счётном тайм-брейк до 11 очков		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	

март, 1 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом полный сет до 6 геймов		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом тайм- брейк до 7 очков с педагогом		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов с педагогом		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
	<b>Клубные минисоревнования ( 23 час. практ. )</b>		23	23	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 3неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	



май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>ИТОГОВЫЙ зачёт</b>	
май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>ИТОГОВЫЙ зачёт</b>	
	<b>ИТОГО</b>	20	124	144			

## Планируемые результаты

### ***По образовательному компоненту:***

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь базовые знания:
- об истории и развитии теннисного спорта;
- правила участия в соревнованиях и турнирах по теннису;
- работа со спортивным инвентарём и оборудованием;
- правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### ***По развивающему компоненту:***

уметь выполнять основные приёмы передвижений в игре:

- приставной шаг;
- перекрёстный шаг;
- выполнение ударов в прыжке;
- выполнение разножки (прыжок на месте).

уметь выполнять основные приёмы техники ударов в игре:

- плоские;
- кручёные;
- резанные;
- «свеча»;
- укороченные.

### ***По воспитательному компоненту:***

- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни.

**2 год обучения**

Месяц (неделя)	Тема				Форма организации занятия	Форма подведения итогов	Примечание
		теория	практика	всего			
	<b>Вводное занятие (4 час теор.)</b>						
сентябрь, 1 неделя	Знакомство с правилами игры. Содержание спортивного инвентаря и уход за ним.	2		2	беседа, диалог	опрос	
сентябрь, 1 неделя	Личная гигиена спортсмена	2		2	беседа, диалог	опрос	
	<b>Общая физическая подготовка (18 час: 4 часа теор., 14 часов практ.)</b>						
сентябрь, 2 неделя	Понятие о физических качествах	2		2	беседа, диалог	опрос	
сентябрь, 2 неделя	Составление комплексов ОФП для тенниса	2		2	беседа, диалог	опрос	

сентябрь, 3 неделя	Бег: медленный, челночный, на скорость		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 3 неделя	Упражнения на развитие подвижности рук и ног		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Прыжковые упражнения «кенгуру», со скакалкой		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Упражнения с предметами		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
октябрь, 1 неделя	Подвижные игры		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
октябрь, 1 неделя	Упражнения для развития равновесия		2	2	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
октябрь, 2 неделя	Упражнения на координацию		2	2	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
	<b>Специальная физическая подготовка и техника (44час: 8 теор., 36 практ. )</b>						
октябрь, 2 неделя	Понятия о специальной физической подготовке и технике	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	

октябрь, 3 неделя	Хватка ракетки и её виды	1		1	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 3 неделя	Основные технические приёмы в теннисе	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 4 неделя	Общая характеристика игры сильнейших теннисистов	2		2	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 4 неделя	Освоение хватки ракетки		2	2	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 1 неделя	Подбивание мяча с лёта, от пола		2	2	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 1 неделя	Стойка, разножка, наблюдение за мячом во время игры		2	2	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 2 неделя	Передвижения, выпады		1	1	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 2 неделя	Имитационные упражнения		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов справа с отскока		2	2	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов слева с отскока		2	2	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов справа с лёта		2	2	тренинг	наблюдение спарринги	

ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов слева с лёта		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Отработка техники ударов над головой		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Отработка техники подачи		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары по подвешенному мячу		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары по удобно брошенному тренером мячу		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	Удары у тренировочной стенки на различном расстоянии		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	«Мягкие» удары по диагоналям и по линиям		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 4 неделя	«Средней силы» удары по диагоналям и по линиям		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 4 неделя	«Укороченные удары»		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	

январь, 2 неделя	Обводящий удар «свеча»		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
	<b>Тактическая подготовка (10 час: 4 теор., 6 практ.)</b>						
январь, 2 неделя	Знакомство с понятием «тактика»	1		1	<b>беседа, диалог</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 2 неделя	Взаимосвязь тактики с уровнем владения техникой	1		1	<b>беседа, диалог</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 3 неделя	Тактика на бумаге (планшете)	2		2	<b>беседа, диалог</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 3 неделя	Навыки тактики одиночной игры		1	1	<b>игра</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 3 неделя	Навыки тактики парной игры		1	1	<b>игра</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом		2	2	<b>игра</b>	<b>тестирование собеседование</b>	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре со счётом		2	2	<b>игра</b>	<b>зачёт</b>	

	<b>Спарринг с партнёром и педагогом (18 час практ. )</b>						
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с лёта с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с лёта с техникой передвижения		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в правую сторону квадрата		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в левую сторону квадрата		2	2	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	



	<b>Игра со счётом с партнёром и педагогом ( 18 час. практ. )</b>						
февраль, 4 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 7 очков		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
февраль, 4 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 11 очков		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом полный сет до 6 геймов		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 7 очков с педагогом		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов с педагогом		2	2	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
	<b>Клубные минисоревнования ( 23 час. практ. )</b>		23	23	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		2	2	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>итоговый зачёт</b>	

май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>итоговый зачёт</b>	
	<b>ИТОГО</b>	20	124	144			

### **Планируемые результаты**

#### ***По образовательному компоненту:***

- использовать знания о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- владеть базовыми умениями в настольном теннисе:
- ведение счёта;
- выстраивание тактических схем (в нападении, в защите, комбинированные - ситуационные).

#### ***По развивающему компоненту:***

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре;
- вести двустороннюю игру в настольный теннис с соблюдением правил;

#### ***По воспитательному компоненту программы:***

- иметь воспитанное чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать патриотические и гражданские качества личности.

### 3 год обучения

Месяц (неделя)	Тема				Форма организации занятия	Форма подведения итогов	Примечание
		теория	практика	всего			
	<b>Вводное занятие (3 час теор.)</b>						
сентябрь, 1 неделя	Знакомство с правилами игры. Содержание спортивного инвентаря и уход за ним.	1		1	беседа, диалог	опрос	
сентябрь, 1 неделя	Личная гигиена спортсмена	2		2	беседа, диалог	опрос	
	<b>Общая физическая подготовка (27 час: 6 часов теор., 21 час практ.)</b>						
сентябрь, 1 неделя	Понятие о физических качествах	3		3	беседа, диалог	опрос	
сентябрь, 2 неделя	Составление комплексов ОФП для тенниса	3		3	беседа, диалог	опрос	

сентябрь, 2 неделя	Бег: медленный, челночный, на скорость		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 3 неделя	Упражнения на развитие подвижности рук и ног		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 3 неделя	Прыжковые упражнения «кенгуру», со скакалкой		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Упражнения с предметами		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Подвижные игры		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
октябрь, 1 неделя	Упражнения для развития равновесия		3	3	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
октябрь, 1 неделя	Упражнения на координацию		3	3	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
	<b>Специальная физическая подготовка и техника (66час: 12 теор., 54 практ. )</b>						
октябрь, 2 неделя	Понятия о специальной физической подготовке и технике	3		3	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	

октябрь, 2 неделя	Хватка ракетки и её виды	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 3 неделя	Основные технические приёмы в теннисе	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 3 неделя	Общая характеристика игры сильнейших теннисистов	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 4 неделя	Освоение хватки ракетки		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
октябрь, 4 неделя	Подбивание мяча с лёта, от пола		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 1 неделя	Стойка, разножка, наблюдение за мячом во время игры		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 1 неделя	Передвижения, выпады		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 2 неделя	Имитационные упражнения		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 2 неделя	Отработка техники ударов справа с отскока		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов слева с отскока		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов справа с лёта		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	

ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов слева с лёта		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов над головой		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Отработка техники подачи		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Удары по подвешенному мячу		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары по удобно брошенному тренером мячу		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары у тренировочной стенки на различном расстоянии		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	«Мягкие» удары по диагоналям и по линиям		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	«Средней силы» удары по диагоналям и по линиям		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 4 неделя	«Укороченные удары»		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	



декабрь, 4 неделя	Обводящий удар «свеча»		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
	<b>Тактическая подготовка (18 час: 6 теор., 12 практ.)</b>						
январь, 2 неделя	Знакомство с понятием «тактика»	2		2	беседа, диалог	тестирование собеседование	
январь, 2 неделя	Взаимосвязь тактики с уровнем владения техникой	2		2	беседа, диалог	тестирование собеседование	
январь, 2 неделя	Тактика на бумаге (планшете)	2		2	беседа, диалог	тестирование собеседование	
январь, 3 неделя	Навыки тактики одиночной игры		3	3	игра	тестирование собеседование	
январь, 3 неделя	Навыки тактики парной игры		3	3	игра	тестирование собеседование	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом		3	3	игра	тестирование собеседование	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре со счётом		3	3	игра	зачёт	

	<b>Спарринг с партнёром и педагогом (18 час практ. )</b>						
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с лёта с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с лёта с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в правую сторону квадрата		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в левую сторону квадрата		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	

	<b>Игра со счётом с партнёром и педагогом ( 18 час. практ. )</b>						
февраль, 4 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 7 очков		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
февраль, 4 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 11 очков		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом полный сет до 6 геймов		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 7 очков с педагогом		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов с педагогом		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
	<b>Клубные минисоревнования ( 66 час. практ. )</b>				<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>итоговый зачёт</b>	

май, 4 неделя	Клубные минисоревнования финал		4	4	игра турнир	итоговый зачёт	
	<b>ИТОГО</b>	27	189	216			

### Планируемые результаты

***По образовательному компоненту:***

- использовать знания о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- владеть базовыми умениями в бадминтоне:
- ведение счёта;
- выстраивание тактических схем (в нападении, в защите, комбинированные — ситуационные).

***По развивающему компоненту:***

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре;
- вести двустороннюю игру в настольный теннис с соблюдением правил;

***По воспитательному компоненту программы:***

- иметь воспитанное чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать патриотические и гражданские качества личности.

4 год обучения

Месяц (неделя)	Тема				Форма организации занятия	Форма подведения итогов	Примечание
		теория	практика	всего			
	<b>Вводное занятие (3 час теор.)</b>						
сентябрь, 1 неделя	Знакомство с правилами игры. Содержание спортивного инвентаря и уход за ним.	1		1	беседа, диалог	опрос	
сентябрь, 1 неделя	Личная гигиена спортсмена	2		2	беседа, диалог	опрос	
	<b>Общая физическая подготовка (27 час: 6 часов теор., 21 час практ.)</b>						
сентябрь, 1 неделя	Понятие о физических качествах	3		3	беседа, диалог	опрос	
сентябрь, 2 неделя	Составление комплексов ОФП для тенниса	3		3	беседа, диалог	опрос	

сентябрь, 2 неделя	Бег: медленный, челночный, на скорость		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 3 неделя	Упражнения на развитие подвижности рук и ног		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 3 неделя	Прыжковые упражнения «кенгуру», со скакалкой		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Упражнения с предметами		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
сентябрь, 4 неделя	Подвижные игры		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение</b>	
октябрь, 1 неделя	Упражнения для развития равновесия		3	3	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
октябрь, 1 неделя	Упражнения на координацию		3	3	<b>тренинг зачёт</b>	<b>наблюдение сдача нормативов</b>	
	<b>Специальная физическая подготовка и техника (66час: 12 теор., 54 практ. )</b>						
октябрь, 2 неделя	Понятия о специальной физической подготовке и технике	3		3	<b>беседа, диалог</b>	<b>опрос</b>	



октябрь, 2 неделя	Хватка ракетки и её виды	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 3 неделя	Основные технические приёмы в теннисе	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 3 неделя	Общая характеристика игры сильнейших теннисистов	3		3	беседа, диалог	опрос	
октябрь, 4 неделя	Освоение хватки ракетки		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
октябрь, 4 неделя	Подбивание мяча с лёта, от пола		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 1 неделя	Стойка, разножка, наблюдение за мячом во время игры		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 1 неделя	Передвижения, выпады		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 2 неделя	Имитационные упражнения		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 2неделя	Отработка техники ударов справа с отскока		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов слева с отскока		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
ноябрь, 3 неделя	Отработка техники ударов справа с лёта		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	

ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов слева с лёта		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
ноябрь, 4 неделя	Отработка техники ударов над головой		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Отработка техники подачи		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 1 неделя	Удары по подвешенному мячу		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары по удобно брошенному тренером мячу		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 2 неделя	Удары у тренировочной стенки на различном расстоянии		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	«Мягкие» удары по диагоналям и по линиям		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 3 неделя	«Средней силы» удары по диагоналям и по линиям		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	
декабрь, 4 неделя	«Укороченные удары»		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринги</b>	

декабрь, 4 неделя	Обводящий удар «свеча»		3	3	тренинг	наблюдение спарринги	
	<b>Тактическая подготовка (18 час: 6 теор., 12 практ.)</b>						
январь, 2 неделя	Знакомство с понятием «тактика»	2		2	беседа, диалог	тестирование собеседование	
январь, 2 неделя	Взаимосвязь тактики с уровнем владения техникой	2		2	беседа, диалог	тестирование собеседование	
январь, 2 неделя	Тактика на бумаге (планшете)	2		2	беседа, диалог	тестирование собеседование	
январь, 3 неделя	Навыки тактики одиночной игры		3	3	игра	тестирование собеседование	
январь, 3 неделя	Навыки тактики парной игры		3	3	игра	тестирование собеседование	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре с партнёром и педагогом		3	3	игра	тестирование собеседование	
январь, 4 неделя	Выполнение тактических схем в игре со счётом		3	3	игра	зачёт	

	<b>Спарринг с партнёром и педагогом (18 час практ. )</b>						
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 1 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов справа с лёта с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 2 неделя	Работа над совмещением выполнения ударов слева с лёта с техникой передвижения		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в правую сторону квадрата		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	
февраль, 3 неделя	Выполнение подачи и её приёма в левую сторону квадрата		3	3	<b>тренинг</b>	<b>наблюдение спарринг</b>	

	<b>Игра со счётом с партнёром и педагогом ( 18 час. практ. )</b>						
февраль, 4 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 7 очков		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
февраль, 4 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 11 очков		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 1 неделя	Игра со счётом полный сет до 6 геймов		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом тайм-брейк до 7 очков с педагогом		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
март, 2 неделя	Игра со счётом укороченный сет до 4 геймов с педагогом		3	3	<b>спарринг</b>	<b>зачёт</b>	
	<b>Клубные минисоревнования ( 66 час. практ. )</b>				<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

март, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 1 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
март, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 2 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования 3 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования 4 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования 5 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	

апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
апрель, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования 6 круг</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 1 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		3	3	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 2 неделя	<b>Клубные минисоревнования четвертьфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 3 неделя	<b>Клубные минисоревнования полуфинал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>зачёт</b>	
май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>итоговый зачёт</b>	

май, 4 неделя	<b>Клубные минисоревнования финал</b>		4	4	<b>игра турнир</b>	<b>итоговый зачёт</b>	
	<b>ИТОГО</b>	27	189	216			

### **Планируемые результаты**

#### ***По образовательному компоненту:***

- о теннисе, бадминтоне и настольном теннисе как видах спорта и средствах физического воспитания;
- технике перемещений, технике владения ракеткой;
- тактических действиях в нападении и в защите в парных и одиночных играх;
- правилах соревнований по теннису, бадминтону и настольному теннису;
- средствах и методах обучения технике и тактике игры и ее совершенствования;
- методике судейства соревнований по теннису, бадминтону и настольному теннису;
- методах измерения и оценки соревновательной и тренировочной деятельности;
- планировании учебной работы по теннису, бадминтону и настольному теннису в спортивной секции в школе;
- организации занятий теннисом, бадминтоном и настольным теннисом;
- выполнять на уровне двигательного умения стойки и перемещения, удары и подачи;
- вести двустороннюю игру в теннис, бадминтон и настольный теннис с соблюдением правил;
- осуществлять качественный биомеханический и психолого-педагогический анализ технических приемов бадминтона и тенниса;
- создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления о технике выполнения приемов игры;
- контролировать и оценивать качество усвоения технических приемов;
- выполнять обязанности судей на соревнованиях по бадминтону и настольному теннису;



***По воспитательному компоненту программы:***

- иметь воспитанное чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать патриотические и гражданские качества личности