

77-02-02

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДДТ»
от 28.05.2018 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУДО «ДДТ»
от 28.05.2018 г. № 84-а



*Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа*

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
базовый

Возраст обучающихся – 7-12 лет

Срок реализации - 3 года

Направленность – физкультурно-спортивная

Автор-составитель программы:

Пушкарев Юрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

город Тула
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» (далее – программа «Настольный теннис») физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом МБУДО «ДДТ», Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Актуальность программы «Настольный теннис» обусловлена тем, что в настоящее время важной задачей для государства является духовно-нравственное развитие личности, ее оздоровление и социализация. Обучение детей приемам игры в настольный теннис является действенным средством сохранения и укрепления здоровья, формирования потребности в здоровом образе жизни.

Игра в настольный теннис развивает координацию движений, гибкость, быстроту и скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять для каждого в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья, степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Всё это, плюс нехитрый инвентарь, возможность пользоваться для тренировок даже небольшими помещениями и делает настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видом спорта, что является чрезвычайно актуальным и эффективным в борьбе с гиподинамией.

Программа «Настольный теннис» является модифицированной, она разработана на основе типовой программы Министерства образования РФ «Спортивные кружки».

Отличительной особенностью программы «Настольный теннис» является то, что она ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Для каждой группы детей программа предусматривает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных упражнений, участие в соревнованиях. Лучшими методами обучения являются квалифицированный показ, объяснение, использование наглядных и технических средств. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в РФ, о технике и тактике игры, правилах организации и проведения соревнований. Теоретические занятия проводятся по форме 15-20 минутных бесед, а также в форме отдельного занятия.

На практических занятиях развиваются физические и волевые качества воспитанников, приобретаются умения и навыки игры, совершенствуется техника и тактика. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований педагог воспитывает у детей трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, уважение к старшим, дружбу и товарищество, организованность и дисциплину. Овладению правильными основами техники игры в настольный теннис уделяется много внимания. Хорошая техническая подготовка позволяет в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях, что является, в итоге, конечным результатом работы по данной программе.

Новизна программы «Настольный теннис» заключается в том, что процесс обучения строится на принципе внутригрупповой дифференциации. Необходимость дифференциации связана с комплектованием групп разновозрастного состава, с разным уровнем физической подготовки. На основании собеседований с родителями, наблюдений за обучающимися во время занятий педагог формирует подгруппы по уровню физической подготовки для оказания действенного внимания каждому ребенку.

Главным достоинством дифференцированного подхода в процессе обучения игре в настольный теннис является возможность адаптировать содержание, методы, формы и темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ребенка, следить за его продвижением.

Для развития способностей одаренных детей, а также для оказания помощи отстающим педагог организует индивидуальные занятия, благодаря чему обучающиеся имеют возможность перейти из одной подгруппы в другую.

Педагогическая целесообразность программы «Настольный теннис» заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, предлагает им выбор здорового образа жизни, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 14 лет, получивших разрешение врача.

Объем программы. Для освоения программы «Настольный теннис» запланировано 144 часа для групп первого года обучения и 216 часов в год для групп второго, третьего и четвертого годов обучения.

Формы обучения. Занятия проводятся в групповой форме. Основные виды групповых занятий: занятие-игра, практическое занятие, беседа, видео-лекция, занятие-турнир, соревнование, мастер-класс и др. Программа включает также индивидуальные занятия для детей, способных и подающих надежды в настольном теннисе.

Срок реализации программы – 4 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа для групп первого года обучения, 3 раза в неделю по 2 часа для групп второго, третьего и четвертого годов обучения. Индивидуальные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий составляет 40 минут с перерывом между занятиями 10 минут.

Целью обучения по программе «Настольный теннис» является физическое развитие детей через занятия настольным теннисом, организация активного досуга детей.

В соответствии с общей целью работы объединения перед каждой группой стоят следующие **задачи**:

обучающие:

- сформировать у детей знания о культуре здоровья и гигиене;
- обеспечить общую физическую подготовку;
- совершенствовать спортивно-технические показатели;
- совершенствовать технико-тактические основы игры в настольный теннис;

- выработать у обучающихся навыки самостоятельных занятий теннисом, участия в соревнованиях;

развивающие:

- развить морально – волевые качества обучающихся;
- выработать у обучающихся навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку;

воспитательные:

- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности;
- воспитать культуру общения и взаимодействия в процессе соревновательной деятельности.

Оценка качества реализации программы «Настольный теннис» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

В первые дни обучения проводится *входной контроль* исходного уровня подготовки детей для организации дифференцированного обучения. Формы контроля: собеседования, наблюдения педагога.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем (подразделов, разделов) программы, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в форме соревнований внутри группы и между группами и в порядке, установленном МБУДО «ДДТ».

В структуру программы включены, в виде приложений, оценочные материалы, которые отражают перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Планируемые результаты формируются с учетом цели и содержания программы и определяют основные знания, умения, навыки, а также компетенции, личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретаемые обучающимися в процессе изучения программы.

1. Личностные результаты освоения программы «Настольный теннис».

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию, осознанному выбору занятий настольным теннисом;
- чувство сопричастности и гордости за свой творческий коллектив;
- навыки общения на основе доброжелательности, доверия и внимания, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- мотивация к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Обучающиеся получат возможность для развития:

- способности адекватно оценивать свои достижения, умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- чувства уважения к окружающим, признание права каждого на собственное мнение.

2. Метапредметными результатами освоения программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1. Регулятивные УУД.

Обучающиеся научатся:

- определять цель деятельности на занятии;
- организовывать свое рабочее место;

- развивать мотивы и интересы спортивной деятельности;
- планировать свои действия;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в процессе тренировок;
- в диалоге с педагогом определять степень успешности своей работы.

2.2. Познавательные УУД

Обучающиеся:

- овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- научатся использовать настольный теннис в самостоятельно-организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- научатся вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы.

2.3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся получают возможность научиться:

- слушать собеседника, формулировать собственное мнение, соблюдать корректность в высказываниях;
- работать индивидуально и в группе;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при участии в турнирах и соревнованиях;
- разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих, использовать в общении правила вежливости.

3. **Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы:

- позитивное отношение к занятиям настольным теннисом;
- развитие эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами настольного тенниса;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- участие в соревнованиях по настольному теннису различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1 года обучения)

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Место игры, оборудование, инвентарь. О настольном теннисе в РФ	2	2	-	Собеседование
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи	2	2	-	Опрос
3.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	4	2	2	Тестирование при тренировке
4.	Общая и специальная физическая подготовка	40	10	30	Выполнение упражнений
5.	Основные методические приемы в тренировке теннисистов	4	2	2	Собеседование, тренировка
6.	Основы техники и тактики игры	70	10	60	Выполнение упражнений
7.	Закрепление технических навыков и технических приемов.	10	-	10	Тестирование, выполнение упражнений
8.	Участие в соревнованиях	10	-	10	Тренировка
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование в группе и районе
	Всего	144	28	116	

Содержание разделов (1 год обучения)

РАЗДЕЛ № 1. Место игры, оборудование, инвентарь. О настольном теннисе в РФ.

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Особенности современной игры.

Формы контроля: собеседование, педагогическое наблюдение.

РАЗДЕЛ № 2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Теория. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и

противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значения врачебного контроля. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Форма контроля: опрос

РАЗДЕЛ № 3. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Теория. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников.

Практика. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях.

Форма контроля: тестирование при тренировке.

РАЗДЕЛ № 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнение для мышц ног. Движение прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге на месте и в движении.

Теннисный мяч. Броски и ловля одной рукой из положения стоя, сидя; ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель, жонглирование.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения – шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной на двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмёрок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Упражнение с ракеткой у зеркала - имитация ударов справа и слева в быстром темпе. Игра с партнёром на столе. Игра одного против двоих, троих... "солнышко".

Формы контроля: педагогическое наблюдение, практические упражнения, игра.

РАЗДЕЛ № 5. Основные методические приёмы в тренировке теннисистов.

Теория. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс, его задачи и содержание. Взаимосвязь всестороннего физического развития, технической и тактической подготовки с воспитанием морально волевых качеств юных спортсменов. Планирование учебно-тренировочных занятий. Последовательность обучения. Взаимосвязь изучения техники и тактики игры с воспитанием необходимых физических и волевых качеств. Общее понятие о построении занятия и его содержании, особенности групповых и индивидуальных занятий. Разминка перед соревнованием и её содержание.

Практика. Проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно и несколько занятий. Судейство соревнований.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, собеседование, тренировка.

Темы 6. Основы техники и тактики игры.

Теория. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приёмы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов, (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращения мяча, силе удара, траектории полёта мяча, времени выполнения удара.

Подача, в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приёмов против теннисистов различных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника, и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах: умение применять разнообразные технические приёмы; передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приёмов в парных играх. Согласованность действий игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнёров для парных игр.

Практика. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание ручки ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов справа и слева в шеренге с ракеткой. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча:

- подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой" мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз;

- удары: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, приём подачи "подставками" слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" с вращением мяча вверх, то – же справа;

- сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против "подставки" с вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх;

- игра на счёт (тренировочные) - нападение против защиты "подставками", "подрезками" и против контр-нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в "солнышко"- один против двух, трёх,... пяти; контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Формы контроля: тестирование, выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ № 7. Закрепление технических навыков и технических приемов.

Практика. Проведение мини-турниров внутри объединения. Соревнования проводятся ежемесячно после освоения простейших технических и тактических приемов игры.

Форма контроля: применение ударов и подач на соревнованиях в группе.

РАЗДЕЛ № 8. Участие в соревнованиях.

Практика. Организация и проведение районных соревнований. Участие в городских и областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Форма контроля: тренировка

РАЗДЕЛ № 9. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся.

Формы контроля: соревнование в группе и районе

**Знания, умения, навыки,
полученные в результате обучения в подготовительной группе.**

- знания по Физической культуре и спорту в РФ, истории развития настольного тенниса, знания об инвентаре, о технике и тактике игры;
- умения пользоваться спортивным инвентарём;
- навыки овладения несложными техническими и тактическими приёмами игры.

**Учебный план
(2 года обучения)**

№	Название разделов и подразделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. О настольном теннисе в РФ	2	2	-	Собеседование
2.	Гигиена и влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-	Собеседование
3.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	6	3	3	Тестирование при тренировке
4.	Общая и специальная физическая подготовка	44	-	44	Выполнение упражнений
5.	Основные методические приемы в тренировке	4	1	3	Тестирование при тренировке
6.	Основы техники игры	114	-	114	Выполнение упражнений
6.1	Техника игры – атакующие удары	58	2	56	
		56	2	54	
6.2	Техника игры – подача и защитные удары				
7.	Основы тактики игры	24	12	12	Собеседование
8.	Закрепление технических навыков и приемов	6	-	6	Выполнение упражнений
9.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Участие в турнире
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования в группе.
	Всего	216	25	191	

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ПОДРАЗДЕЛОВ
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

РАЗДЕЛ № 1. Вводное занятие. О настольном теннисе в РФ.

Теория. Проведение инструктажа по ОТ. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. О спортивных соревнованиях в РФ среди средней и младшей групп юношей и девушек. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Особенности современной игры.

Форма контроля: собеседование

РАЗДЕЛ № 2. Гигиена и влияние физических упражнений на организм человека.

Теория. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Влияние физических упражнений на группы мышц, связки и суставы. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Форма контроля: собеседование

РАЗДЕЛ № 3. Правила игры.

Теория. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Схема составления положения о соревнованиях. Примерное положение о Всероссийских соревнованиях младших юношей.

Практика. Организация и проведение соревнований.

Форма контроля: тестирование при тренировке.

РАЗДЕЛ № 4 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнение для мышц ног. Движение прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на одной ноге на месте и в движении.

Теннисный мяч. Броски и ловля одной рукой из положения стоя, сидя; ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель, жонглирование.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения – шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной на двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмёрок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Упражнение с ракеткой у зеркала - имитация ударов справа и слева в быстром темпе. Игра с партнёром на столе. Игра одного против двоих, троих... "солнышко".

Форма контроля: выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ № 5. Основные методические приёмы в тренировке.

Теория. Взаимосвязь всестороннего физического развития, технической и тактической подготовки с воспитанием морально волевых качеств юных спортсменов. Планирование учебно-тренировочных занятий. Последовательность обучения. Взаимосвязь изучения техники и тактики игры с воспитанием необходимых физических и волевых качеств. Разминка перед соревнованием и её содержание.

Практика. Проведение самостоятельной разминки и занятия, составление плана тренировки на одно и несколько занятий. Судейство соревнований.

Форма контроля: тестирование при тренировке

РАЗДЕЛ № 6. Основы техники игры.

Подраздел 6.1. Техника игры – атакующие удары.

Теория. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приёмы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов, (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращения мяча, силе удара, траектории полёта мяча, времени выполнения удара.

Практика. Удары: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, приём подачи "подставками" слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" с вращением мяча вверх, то – же справа. Сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочерёдно против "подставки" без вращения мяча, затем против "подставки" с вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Формы контроля: выполнение упражнений, тестирование.

Подраздел 6.2. Техника игры – подача и защитные удары.

Теория. подача, в настольном теннисе: с верхним, нижним, смешанным вращением.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приёмов против теннисистов различных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры противника.

Практика. Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой" мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз. Игра на счёт (тренировочные) - нападение против защиты "подставками", "подрезками" и против контр-нападения.

Формы контроля: выполнение упражнений, тестирование.

РАЗДЕЛ №7. Основы тактики игры.

Теория. Тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах: умение применять разнообразные технические приёмы; передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приёмов в парных играх. Согласованность действий игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнёров для парных игр.

Практика. Парные встречи между учащимися.

Формы контроля: выполнение упражнений, тестирование.

РАЗДЕЛ № 8. Закрепление технических навыков и технических приемов.

Практика. Соревнования проводятся ежемесячно после освоения простейших технических и тактических приемов игры.

Форма контроля: выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ № 9. Участие в соревнованиях.

Практика. Организация и проведение районных соревнований. Участие в городских и областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Форма контроля: турнир.

РАЗДЕЛ №10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся.

Формы контроля: Проведение мини-турниров внутри объединения.

**Знания, умения, навыки,
полученные в результате обучения в подростковой группе.**

- знания по физической культуре и спорту в РФ.
- история развития настольного тенниса в РФ.
- гигиенические знания и навыки закаливания.
- навыки владения техническими и тактическими приёмами ведения игры.

Учебный план (3 год обучения)

№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ и за рубежом	2	2	-	Собеседование
2.	Гигиена и влияние физических упражнений на организм человека	2	2	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48	Практические упражнения
4.	Основы техники и тактики игры	130	2	128	Выполнение упражнений
5.	Основные методические приёмы в тренировке	2	1	1	Выполнение упражнений
6.	Оборудование и инвентарь	4	2	2	Собеседование
7.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	1	1	Тестирование при тренировке
8.	Контрольные испытания	6	-	6	Тренировка
9.	Соревнования	16	-	16	Участие в турнире
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования в группе
	Всего	216	12	204	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

РАЗДЕЛ №1. Физическая культура и спорт в РФ и за рубежом.

Теория. Всестороннее развитие личности - обязательное условие воспитания человека. Решение правительства о дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране.

Этапы развития игры в стране, её популярность, изменение инвентаря; техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

Форма контроля: собеседование.

РАЗДЕЛ № 2. Гигиена и влияние физических упражнений на организм человека.

Теория. Знание режима дня в тренировке спортсмена и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Форма контроля: собеседование.

РАЗДЕЛ № 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличивается объём и интенсивность занятий и шире используют специальные упражнения.

Практика. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2,3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 сек, за 1 мин; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжелённой ракеткой) на количество повторений за 1,2,3 мин.

Форма контроля: практические упражнения, игра «солнышко».

РАЗДЕЛ № 4. Основы техники и тактики игры.

Теория. Совершенствование изученных приёмов игры. Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практика. Сочетание сложных подач атакующими и защитными ударами. Поочерёдные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов (по прямой и по диагонали). Удар справа "топ-спин" против "подрезки", то же против длинной подачи "подрезкой". Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита "свечкой" с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: "подрезкой" мяча вниз справа, слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева, справа; с боковым вращением мяча слева, справа в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами "накат", "подрезка", "подставка" и "топ-спин". Удары: слева, против "подставок", "подрезок" и контрударов с различными вращениями мяча; справа против "подставок", "подрезок" и контрударов с различным вращением: сильный завершающий удар справа, без вращения в сочетании с укороченным мячом, подающий в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Форма контроля: выполнение сложных упражнений, тестирование.

РАЗДЕЛ № 5. Основные методические приёмы в тренировке.

Теория. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практика. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение тренировочных занятий по исправлению ошибок.

Форма контроля: выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ № 6. Оборудование и инвентарь.

Теория. Способы ремонта ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками.

Практика. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Форма контроля: опрос

РАЗДЕЛ №7. Правила игры, организация и проведение соревнований

Теория. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практика. Судейство соревнований, оформление документации.
Форма контроля: Тестирование при тренировке

РАЗДЕЛ № 8. Контрольные испытания.

Практика. Общая и специальная подготовленность обучающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам.

Форма контроля: тренировка

РАЗДЕЛ № 9. Соревнования.

Практика. Организация и проведение районных соревнований. Участие в городских и областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Форма контроля: турнир.

РАЗДЕЛ №10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы за год. Поощрение лучших обучающихся.

Формы контроля: Проведение мини-турниров внутри объединения.

Знания, умения, навыки, полученные в результате обучения в юношеской группе.

- знания по физической культуре и спорту в РФ и за рубежом.
- история развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.
- знания и умения в организации и проведении соревнований по настольному теннису.
- дальнейшее совершенствование владения техническими и тактическими приёмами игры.
- навыки владения технически сложными подачами.

Учебный план (4 год обучения)

№	Название разделов и подразделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Техника игры	160	-	160	Выполнение упражнений
2.1	Техника игры – атакующие удары	125	-	125	
2.2	Техника игры – подача и защитные удары	35	-	35	

3.	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22	Выполнение упражнений
4.	Тактика игры	4	2	2	Собеседование, выполнение упражнений
5.	Методика тренировки психологической устойчивости на соревнованиях	8	4	4	Собеседование, выполнение упражнений
6	Участие в соревнованиях	18	-	18	Участие в соревнованиях
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Тренировка
	Всего	216	9	207	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ПОДРАЗДЕЛОВ 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

РАЗДЕЛ №1. Организационное занятие.

Теория. Проведение инструктажа по охране труда. Особое внимание – углы теннисного стола, падение на пол, удары рукой с ракеткой об стену. Пожарная безопасность – по сигналу выход в коридор и проход к основному или запасному выходу.

Практика: собеседование.

Форма контроля: ответы на вопросы.

РАЗДЕЛ №2. Техника игры

Подраздел 2.1. Техника игры – атакующие удары.

Практика. Совершенствование изученных приемов игры. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов. Особо обращать внимание на многократное повторение ударов. Применение различных приемов против теннисистов разных стилей игры. Выбор правильной позиции и темпа игры. Многократное повторение ударов – до 30-50 раз не роняя мяч.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Подраздел 2.2. Техника игры. Поддача и защитные удары.

Практика. Поддача – начало игры. Отбор удобных для себя типов подач. Прием сложных подач. Совершенствование подач с правого и левого угла теннисного стола.

Игра в защите. Подрезка по прямой и диагонали по всему столу. Прием мяча коротко справа и слева срезкой. Совершенствование удара скидка справа и слева. Прием сильно атакующих ударов топ-спин подставкой. Многократная отработка подач – 40-50 раз один вид подачи.

Форма контроля: выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ №3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Выполнение физических упражнений, их последовательность, интенсивность. Значение многократного повторения каждого упражнения.

Упражнения для пресса, отжимания, нагрузки на ноги. Использование скакалки – прыжки на месте, боком, на одной ноге. Интенсивность прыжков на скакалке – до 100

прыжков в минуту. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Упражнения с мячами для большого тенниса. Специальные упражнения – разминка перед тренировкой, соревнованиями.

Специальная физическая подготовка – игра «Вертушка» - 4-5 человек с выбыванием.

Форма контроля: выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ №4. Тактика игры.

Теория. Повторение уроков – тактика одиночных встреч. Игра нападающего против защитника. Выбор позиции у стола. Выбор темпа игры. Использование ударов в зависимости от техники игры соперника. Игровая дисциплина во время игры на соревнованиях.

Практика: выполнение тактического приема игра нападающего.

Форма контроля: выполнение упражнений, собеседование.

РАЗДЕЛ №5. Методика тренировки психологической устойчивости на соревнованиях.

Теория. Пять правил психологической устойчивости:

1. Ни на что не обращать внимания (кроме игры).
2. Радуйся успеху и мгновенно забывай неудачу.
3. Это мяч.
4. Не бойся.
5. Это игра. Получать удовольствие от игры.

Практика. Закрепление правил игры на счет.

Форма контроля: собеседование, выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ №6. Участие в соревнованиях.

Практика. Организация и проведение районного турнира «Волшебная ракетка» для учащихся 1-5 классов. Ребята 6-8 классов участвуют в судействе игры.

Организация и проведение городского турнира – первенство среди школ, гимназий. Команда от школы – 2 мальчика и 2 девочки. Участие в областных и всероссийских турнирах.

Форма контроля: выезд на соревнования.

РАЗДЕЛ №7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Проведение мини-турнира внутри группы. Поощрение лучших обучающихся.

Форма контроля: тренировка.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данный раздел программы составлен в соответствии с локальным актом МБУДО «ДДТ» «Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе».

1. Программа «Настольный теннис» реализуется для обучающихся в очной форме.
2. При организации образовательного процесса в объединении используются следующие методы:
 - обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, проблемный, репродуктивный, игровой, дискуссионный);
 - воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, мотивация).
3. Занятия в объединении «Настольный теннис» проводятся в групповой форме. Основные виды групповых занятий: занятие-игра, практическое занятие, тренировка, беседа, видео-лекция, занятие-турнир, соревнование, мастер-класс и др. Программа включает также

индивидуальные занятия для детей, способных и подающих надежды в настольном теннисе.

4. При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- коммуникативная технология обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения, технология
- здоровьесберегающая технология.

5. Обеспечение программы методическими видами продукции:

<i>Наименование раздела</i>	<i>Учебно-методическая литература</i>	<i>ТСО</i>	<i>Наглядные пособия</i>
Правила игры, организация и проведение соревнований	Баргунова Г.Б. «Настольный теннис для всех» М. 2008 Журналы «Настольный теннис»	Ноутбук, Мультимедиа установка	Фильм «Уроки игры в настольный теннис»
Общая и специальная физическая подготовка	Филин В. П. "Начальная подготовка юного спортсмена", М., "Физкультура и спорт", 1979 г.	Ноутбук, Мультимедиа установка	Фильм «Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис»
Основы техники игры	Каманов В.В. «Настольный теннис задачи тренера. Практика и методика. М.: 2009	Ноутбук, Мультимедиа установка	Фильм «Уроки игры в настольный теннис»
Основы тактики игры.	Каманов В.В. «Настольный теннис задачи тренера. Практика и методика. М.: 2009	Ноутбук, Мультимедиа установка	Фильм «Уроки игры в настольный теннис»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ "Спортивные кружки", М., 1977.
2. Байгулов Ю.П. "Азбука спорта", 1984.
3. Баргунова Г.Б. «Настольный теннис для всех» М. 2008.
4. Амелин А.Н., Пашинин В. А. "Настольный теннис", 1985.
5. Филин В. П. "Начальная подготовка юного спортсмена", М., "Физкультура и спорт", 1979.
6. Вартамян М.М., Каманов В.В. «Беседы о настольном теннисе», М.: 2012.
7. Каманов В.В. «Настольный теннис задачи тренера. Практика и методика, М.: 2009.
8. Грушин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой», М.: 2013.
9. Станкин М.И. «Спорт и воспитание подростков», М.: 2014.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(1 год обучения)

/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
	2	3	4	5	6
1.	Сентябрь	Беседа	2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.	Собеседования
2.	Сентябрь	Беседа	2	Место игры, оборудование, инвентарь. О настольном теннисе в РФ.	Опрос
3.	Сентябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Разминка.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с ракеткой и мячом.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар по мячу «откидка».	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Беседа, упражнения	2	Правила игры. Игра на счёт.	Тестирование при тренировке
7.	Сентябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Закрепление, удар по мячу «откидка».	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук.	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение подачи слева.	Выполнение упражнений
10.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Жонглирование мячом и ракеткой.	Выполнение упражнений
11.	Октябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Повторное изучение подачи слева.	Выполнение упражнений
12.	Октябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение удара «накат» слева на колесе.	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение удара «накат» слева у стола.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног.	Выполнение упражнений

15.	Октябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Продолжение изучения удар «накат» слева у стола.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитация движения ног у стола.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение удара «накат» справа на колесе.	Выполнение упражнений
18.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение удара «накат» справа у стола.	Выполнение упражнений
19.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение подачи справа на колесе « маятник»	Выполнение упражнений
20.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение подачи справа « маятник» справа у стола.	Выполнение упражнений
21.	Ноябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища.	Выполнение упражнений
22.	Ноябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитация «наката» слева из двух точек стола.	Выполнение упражнений
23.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Продолжение изучения удара «накат» справа у стола.	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Продолжение изучения подачи справа «маятник».	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар «накат» слева по прямой.	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар «накат» слева по диагонали.	Выполнение упражнений
27.	Декабрь	Беседа, упражнения	2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	Тестирование при тренировке
28.	Декабрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	Выполнение упражнений
29.	Декабрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитация удара «накат» справа из двух точек стола.	Выполнение упражнений
30.	Декабрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар «накат» справа по прямой.	Выполнение упражнений
31.	Декабрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар «накат» справа по диагонали.	Выполнение упражнений
32.	Декабрь	Практический	2	Основы техники игры. Удар накат справа	Выполнение

		показ		по диагонали.	упражнений
33.	Декабрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Изучение защитного удара «срезка» слева на колесе.	Выполнение упражнений
34.	Декабрь	Практический показ	2	Основы техники игр. Изучение защитного удара «срезка» слева у стола.	Выполнение упражнений
35.	Декабрь	Беседа, упражнения	2	Основы тактики игры. Одиночные встречи.	Тестирование при тренировке
36.	Январь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с ракеткой.	Выполнение упражнений
37.	Январь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения у стола: шаги, выпады, прыжки	Выполнение упражнений
38.	Январь	Практический показ	2	Основы техники игр. Изучение защитного удара «срезка» справа на колесе.	Выполнение упражнений
39.	Январь	Практический показ	2	Основы техники игр. Изучение защитного удара «срезка» справа у стола.	Выполнение упражнений
40.	Январь	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приёмов. Удар, накат слева.	Тестирование при тренировке
41.	Январь	Беседа, упражнения	2	Основы тактики игры. Тактика подачи.	Тестирование при тренировке
42.	Февраль	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игра-упражнение «солнышко».	Выполнение упражнений
43.	Февраль	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение у стола – одношажный способ: шаги и переступания.	Выполнение упражнений
44.	Февраль	Практический показ	2	Основы техники игры. Закрепление защитных ударов «срезка» справа и слева.	Выполнение упражнений
45.	Февраль	Практический показ	2	Основы техники игры. Закрепление защитных ударов срезка справа и слева.	Выполнение упражнений
46.	Февраль	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приёмов.	Выполнение упражнений
47.	Февраль	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар «накат» справа из 2-х точек стола.	Выполнение упражнений
48.	Февраль	Практический показ	2	Основы техники игры. Удар «накат» справа и слева поочерёдно.	Выполнение упражнений
49.	Февраль	Беседа,	2	Основы тактики игры. Тактика приёма	Тестирование при

		упражнения		подач	тренировке
50.	Март	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение у стола: переступания и выпады.	Выполнение упражнений
51.	Март	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игра – упражнение «солнышко».	Выполнение упражнений
52.	Март	Беседа, практический показ	2	Основные методические приёмы в тренировке. Практические занятия: судейство игры в соревнованиях.	Тестирование при тренировке
53.	Март	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приёмов Контрольные игры между учащимися.	Тестирование при тренировке
54.	Март	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приёмов. Контрольные игры между учащимися.	Тестирование при тренировке
55.	Март	Игровое занятие	2	Участие в соревнованиях. Птрадиционный турнир «Волшебная ракетка».	Участие в районном турнире
56.	Март	Беседа, упражнения	2	Основы тактики игры. Тактика розыгрыша очка.	Тестирование при тренировке
57.	Март	Практический показ	2	Основы техники игры. Подставка.	Выполнение упражнений
58.	Март	Практический показ	2	Основы техники игры. Подставка справа.	Выполнение упражнений
59.	Март	Практический показ	2	Основы техники игры. Подставка слева.	Выполнение упражнений
60.	Апрель	Практический показ	2	Основы техники игры. Повторение ударов подставки справа и слева.	Выполнение упражнений
61.	Апрель	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Приставные и скрестные шаги.	Выполнение упражнений
62.	Апрель	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Выполнение упражнений
63.	Апрель	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приемов. Контрольные игры между учащимися.	Тестирование при тренировке
64.	Апрель	Игровое занятие	2	Соревнования в группе.	Соревнования в группе.
65.	Апрель	Игровое занятие	2	Соревнования в группе.	Соревнования в группе.

66.	Апрель	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Приседая и вставая отбивать мяч.	Выполнение упражнений
67.	Апрель	Практический показ	2	Основы тактики игры. Новички против опытных игроков.	Тестирование при тренировке
68.	Май	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игровое упражнение «Солнышко»	Выполнение упражнений
69.	Май	Беседа, упражнения	2	Основные методические приемы в тренировке. Судейство игр и соревнований.	Собеседование, тренировка
70.	Май	Игровое занятие	4	Итоговые соревнования в объединении	Соревнования в группе.
71.	Май	Игровое занятие	2	Итоговое занятие.	Соревнования в группе.
Всего часов по программе:			144		

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(2 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Ко л-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь	Беседа	2	О настольном теннисе в РФ.	Собеседования
2.	Сентябрь	Беседа	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки закаливания.	Собеседования
3.	Сентябрь	Беседа и практический показ	2	Общая физическая подготовка. Разминка – что это такое?	Собеседования, показ
4.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники. Поддача слева.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники. Поддача слева.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники. Поддача справа.	Выполнение упражнений

8.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники. Подача справа.	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук.	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры – средство ведения игры.	Тестирование при тренировке
11.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры – срезка слева.	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры – срезка справа.	Выполнение упражнений
13.	Сентябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры – форма ведения игры.	Тестирование при тренировке
15.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры – выполнение удара накат слева по диагонали.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры – выполнение удара накат слева по прямой.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитация наката справа.	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	Беседа, упражнения	2	Правила игры, организация и проведения соревнований.	Тестирование при тренировке
19.	Октябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища.	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры – выполнение удара «накат» справа по диагонали.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры – выполнение удара «накат» справа по прямой.	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Способы ведения игры.	Тестирование при тренировке
23.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Игра «Солнышко».	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	Игровое занятие	2	Участие в соревнованиях.	Участие в

					турнире
25.	Октябрь	Игровое занятие	2	Участие в соревнованиях.	Участие в турнире
26.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Выполнение удар «подставка» слева.	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Закрепление удара «срезка» слева.	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитационные движения ног у стола.	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	Беседа, упражнения	2	Тактики игры. Одиночные встречи.	Тестирование при тренировке
31.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Выполнение удара «подставка» справа.	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Закрепление удара «срезка» справа.	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Применение «подставки» в игре.	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Повторение урока удар накат справа по диагонали.	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения у стола – шаги, выпады, прыжки.	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с ракеткой.	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	Беседа, упражнения	2	Тактики игры. Подачи.	Тестирование при тренировке
38.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование техники удара «подставка» слева, справа.	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Повторение урока удар накат справа по прямой	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Закрепление	Выполнение

				защитных ударов «срезка» справа и слева у стола.	упражнений
41.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Закрепление защитных ударов «срезка» справа и слева у стола.	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Игра «Солнышко».	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение у стола – одношажный способ: шаги и переступления.	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	Беседа, упражнения	2	Основные методические приемы в тренировке. Занятия: судейство игр в соревнованиях.	Тестирование при тренировке
45.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Тактика приема подач.	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Удары «накат» справа и слева поочередно.	Тестирование при тренировке
47.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Повторение: удары «накат» справа и слева поочередно.	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Удар «накат» справа из 2-х точек стола.	Выполнение упражнений
49.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Повтор урока: удар «накат» справа из 2-х точек стола.	Выполнение упражнений
50.	Январь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещения у стола – одношажный способ: шаги и выпады.	Выполнение упражнений
51.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Изучение вращения мяча в «накате».	Выполнение упражнений
52.	Январь	Игровое занятие	2	Закрепление технических навыков и приемов. Контрольные игры между учащимися.	Тестирование при тренировке
53.	Январь	Беседа, упражнения	2	Тактика розыгрыша мяча.	Тестирование при тренировке
54.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Изучение	Выполнение

				подачи «веер».	упражнений
55.	Январь	Игровое занятие	2	Закрепление механических навыков и приемов. Контрольные игры между учащимися.	Тестирование при тренировке
56.	Январь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Игра – упражнение «Солнышко».	Выполнение упражнений
57.	Январь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Приставные и скрестные шаги.	Выполнение упражнений
58.	Январь	Игровое занятие	4	Участие в соревнованиях.	Участие в турнире
59.	Февраль	Беседа, упражнения	2	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Тестирование при тренировке
60.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Изучение удара «свеча».	Выполнение упражнений
61.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Повторение изучения удара «свеча».	Выполнение упражнений
62.	Февраль	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Приседая и вставая, отбивать мяч.	Выполнение упражнений
63.	Февраль	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	Выполнение упражнений
64.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование технического приема «свеча» в игре.	Выполнение упражнений
65.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование технических приемов «свеча» в игре – 2-й урок.	Выполнение упражнений
66.	Февраль	Беседа, упражнения	2	Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.	Тестирование при тренировке
67.	Февраль	Практический показ	2	Основы техники игры. Повторение удара подача «веер».	Выполнение упражнений
68.	Февраль	Практический показ	2	Основы техники игры. Повторение удара накат слева по прямой.	Выполнение упражнений
69.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Защитный удар «подрезка» слева у стола. 1-й урок.	Выполнение упражнений
70.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Изучение подачи	Выполнение

				слева «маятник» на колесе.	упражнений
71.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Изучение подачи слева «маятник» у стола.	Выполнение упражнений
72.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Защитный удар «подрезка» справа у стола. 1-й урок.	Выполнение упражнений
73.	Март	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Атакующий стиль игры в одиночной встрече. 1-й урок.	Тестирование при тренировке
74.	Март	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжки со скакалкой на месте, боком, бегом.	Выполнение упражнений
75.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Повышение точности ударов справа. 1-й урок.	Выполнение упражнений
76.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Защитный удар «подрезка» слева у стола. 2-й урок.	Выполнение упражнений
77.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Повышение точности ударов справа – до 20-30 раз.	Выполнение упражнений
78.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Повышение точности ударов слева – до 20-30 раз.	Выполнение упражнений
79.	Март	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Защитный стиль игры в одиночной встрече. 1-й урок.	Тестирование при тренировке
80.	Март	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Сложные передвижения у стола.	Выполнение упражнений
81.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Защитный удар «подрезка» справа у стола. 2-й урок.	Выполнение упражнений
82.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Подача «подрезка» справа	Выполнение упражнений
83.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Подача «подрезка» слева	Выполнение упражнений
84.	Апрель	Беседа, упражнения	2	Правила при парных встречах.	Тестирование при тренировке
85.	Апрель	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Атакующий стиль игры в одиночной встрече. 2-й урок.	Тестирование при тренировке
86.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Повышение точности ударов слева. 1-й урок.	Выполнение упражнений
87.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Повышение точности	Выполнение

				ударов справа.	упражнений
88.	Апрель	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжки со скакалкой назад, на правой, левой ноге.	Выполнение упражнений
89.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Отражение сложных подач ударами «подрезка» слева.	Выполнение упражнений
90.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Отражение сложных подач ударами «подрезка» справа.	Выполнение упражнений
91.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Передвижения, подачи, переходы при первых встречах.	Выполнение упражнений
92.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Учимся при игре парами не мешать друг другу.	Выполнение упражнений
93.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Отработка технических приемов при игре парами.	Выполнение упражнений
94.	Апрель	Игровое занятие	4	Закрепление технических навыков и приемов. Тренировочные парные игры.	Тестирование при тренировке
95.	Май	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Защитный стиль игры в одиночной встрече. 2-й урок.	Тестирование при тренировке
96.	Май	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Тренируем реакцию на мяч.	Выполнение упражнений
97.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Тренируем реакцию на мяч с учетом приема на ракетку.	Выполнение упражнений
98.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Повышение точности ударов слева. 2-й урок.	Выполнение упражнений
99.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование сложных подач.	Выполнение упражнений
100.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Чередование контрударов слева и справа.	Выполнение упражнений
101.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование изучаемых приемов игры.	Выполнение упражнений
102.	Май	Игровое занятие	4	Тренировочные одиночные игры на счет.	Тестирование при тренировке
103.	Май	Игровое занятие	2	Итоговые соревнования .	Участие в турнире
104.	Май	Игровое занятие	2	Итоговые соревнования	Участие в турнире

105.	Май	Игровое занятие, беседа	2	Итоговое занятие	Соревнования в группе.
Всего часов по программе:			216		

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(3 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Ко л-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь	Беседа	2	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда. Гигиена и режим дня	Собеседование
2.	Сентябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Передвижения у стола. Выпады, шаги.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Совершенствование приема игры: накат, среда, подрезка	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Технические приёмы игры в нападении.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Технические приёмы игры в защите.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Скрестные и приставные шаги.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики игры.	Тестирование при тренировке
8.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Технические приемы игры при подачах.	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Удары по мячу с вращением.	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Удары в броске по укороченному мячу – «скитка» слева.	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Передвижение у стола при одиночной игре.	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Удары в броске по укороченному мячу – «скитка» справа.	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Сочетание	Выполнение

				сложных подач с атакующими ударами.	упражнений
14.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Передвижение у стола – переступание.	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Отработка атакующих приемов игры.	Тестирование при тренировке
16.	Октябрь	Практический показ	2	Основа техника игры. Отработка атакующих ударов.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка защитных ударов.	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Движение у стола в спортивном темпе.	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка промежуточных ударов.	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитация ударов с 3-х точек стола.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	Игровое занятие	4	Контрольные игры.	Тестирование при тренировке
22.	Октябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка защитных ударов с вращением.	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка точности ударов.	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование подач слева с вращением.	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики игры.	Тестирование при тренировке
26.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование подач с правым вращением.	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Игра - вертушка.	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка ударов справа по прямой и диагонали.	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка ударов слева по прямой и диагонали.	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники ударов. Поочередные удары слева и справа.	Выполнение упражнений

31.	Ноябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитация наката справа и слева у стола.	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища.	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка ударов – комбинация восьмеркой.	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование подачи укороченной длины.	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование подачи: длинные по диагонали.	Выполнение упражнений
36.	Декабрь	Игровое занятие	4	Контрольные одиночные игры.	Тестирование при тренировке
37.	Декабрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики игры.	Тестирование при тренировке
38.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка направления ударов по мячу.	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	Игровое занятие	2	Соревнования на призы ДЮСШ «Надежда» в МБОУСОШ № 17 г.Тула	Участие в городском турнире
40.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка направления ударов по мячу.	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка контурных ударов справа.	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка контурных ударов слева.	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	Игровое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Игра «Солнышко».	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование ударов «накат» справа и слева.	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование ударов «подрезка» справа и слева.	Выполнение упражнений

47.	Январь	Беседа, упражнения	2	Основа тактики игры. Способы ведения игры.	Тестирование при тренировке
48.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отражение сложных подач ударами «накат».	Выполнение упражнений
49.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отражение сложных подач ударами «накат».	Выполнение упражнений
50.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Отражение сложных подач ударами «подрезка».	Выполнение упражнений
51.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Совершенствование подач длинные по прямой.	Выполнение упражнений
52.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Поддачи с учетом вращения мяча.	Выполнение упражнений
53.	Январь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения «накат» справа из 3-х точек стола.	Выполнение упражнений
54.	Январь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение у стола, одношажный способ: шаги и выпады.	Выполнение упражнений
55.	Январь	Беседа, упражнения	2	Основа тактики игры. Изучение игры в парных встречах.	Тестирование при тренировке
56.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Атакующий стиль игры в парных встречах.	Выполнение упражнений
57.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Передвижение у стола при парных встречах.	Выполнение упражнений
58.	Январь	Практический показ	2	Основа техники игры. Техника при парных встречах.	Выполнение упражнений
59.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Определение ошибок при парных встречах.	Выполнение упражнений
60.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Согласованность действий партнеров при приеме подач.	Выполнение упражнений
61.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Отработка техники, планирование тактики при парных встречах.	Выполнение упражнений
62.	Февраль	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приёмов. Тренировочные парные игры.	Тестирование при тренировке

63.	Февраль	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приёмов. Тренировочные парные игры.	Тестирование при тренировке
64.	Февраль	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игра – упражнение «Солнышко».	Выполнение упражнений
65.	Февраль	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Приставные и скрестные шаги.	Выполнение упражнений
66.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Поддачи различной длины и направления.	Выполнение упражнений
67.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. 2-й урок – поддачи различной длины и направления.	Выполнение упражнений
68.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Сочетание ударов «накат» справа и слева поочередно.	Выполнение упражнений
69.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Сочетание ударов «накат» против «подставки».	Выполнение упражнений
70.	Февраль	Практический показ	2	Основа техники игры. Приём сложных подач ударами «подставка».	Выполнение упражнений
71.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. Организация атаки посредством сложных подач.	Выполнение упражнений
72.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. Выполнение удара «топ–спин».	Выполнение упражнений
73.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. Выполнение удара «топ–спин» справа.	Выполнение упражнений
74.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. 2-й урок: выполнение удара «топ–спин» справа.	Выполнение упражнений
75.	Март	Игровое занятие	4	Районный турнир «Волшебная ракетка».	Участие в районном турнире
76.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. Удары по мячу «накат» справа и слева по диагонали.	Выполнение упражнений
77.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. Удары по мячу «накат» справа и слева по прямой.	Выполнение упражнений
78.	Март	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игра – упражнение «Солнышко».	Выполнение упражнений
79.	Март	Практический показ	2	Основы техники игры. Прием сложных подач ударами «подрезка».	Выполнение упражнений

80.	Март	Практический показ	2	Основа техники игры. 2-й урок прием сложных подач ударами «подрезка».	Выполнение упражнений
81.	Март	Беседа, упражнения	2	Основа тактики игры. Тактика игры против игроков защитного стиля.	Тестирование при тренировке
82.	Апрель	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с большими мячами.	Выполнение упражнений
83.	Апрель	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приемов. Удар «накат» справа по прямой и диагонали.	Тестирование при тренировке
84.	Апрель	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приемов. Удар «накат» слева по диагонали и прямой.	Тестирование при тренировке
85.	Апрель	Практический показ	2	Основа техники игры. Выполнение удара «топ-спин» слева.	Выполнение упражнений
86.	Апрель	Практический показ	2	Основа техники игры. 2-й урок выполнения удара «топ-спин» слева.	Выполнение упражнений
87.	Апрель	Практический показ	2	Основы техники игры. Отработка реакции на удара с различной силой.	Выполнение упражнений
88.	Апрель	Практический показ	2	Основы техники игры. Сочетание сложных подач с атакующими ударами.	Выполнение упражнений
89.	Апрель	Практический показ	2	Основы техники игры. Сочетание сложных подач с защитными ударами.	Выполнение упражнений
90.	Апрель	Практический показ	2	Закрепление технических приемов. Отработка техники при ударе «топ-спин» справа.	Тестирование при тренировке
91.	Апрель	Практический показ	2	Закрепление технических навыков и приемов. Отработка техники при ударе «топ-спин» справа.	Тестирование при тренировке
92.	Апрель	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Упражнение со скакалкой.	Выполнение упражнений
93.	Апрель	Практический показ	2	Основы техники игры. Отработка реакции на мяч с атакующих ударов.	Выполнение упражнений
94.	Май	Практический показ	2	Основы техники игры. Отработка реакции на мяч против защитных ударов.	Выполнение упражнений

95.	Май	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Имитационные удары с двух точек стола.	Выполнение упражнений
96.	Май	Беседа, упражнения	2	Основы тактики игры. Изучение тактических комбинаций в одиночной игре	Тестирование при тренировке
97.	Май	Практический показ	2	Закрепление технических навыков. Отработка навыков при ударе «Топ-спин» слева.	Тестирование при тренировке
98.	Май	Практический показ	2	Закрепление технических навыков. Отработка навыков при ударе «Топ-спин» справа.	Тестирование при тренировке
99.	Май	Игровое занятие	4	Контрольные парные игры	Тестирование при тренировке
100.	Май	Игровое занятие	2	Итоговое занятие	Соревнования в группе.
Всего часов по программе:			216		

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(4 год обучения)**

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь	Беседа	2	Организационное занятие. Инструктаж по охране труда, пожарной безопасности.	Собеседования
2.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Отбор удобных для себя типов подач. 1й урок.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Начало атаки после своей подачи. 1й урок.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Прием подачи соперника. 1й урок.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Отработка своих подач. Поддачи боковые слева.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Удары восьмеркой по прямой с чередованием накатов и подставки.	Выполнение упражнений

7.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Подрезка справа и слева от туловища по всему столу.	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	Практический показ	2	Специальные упражнения для развития быстроты и ловкости.	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Отработка стабильности из разных игровых зон на средней скорости.	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Отбор удобных для себя типов подач. 2й урок.	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Прием подачи соперника. 2й урок.	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	Практический показ	2	Техника игры. Начало атаки после своей подачи. 2й урок	Выполнение упражнений
13.	Октябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Качание пресса (сидя на стуле, лежа на коврике).	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Сочетание различных вращений из разных зон и углов. 1й урок.	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Топс из правого угла в правый угол партнера. 1й урок.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Чередование топ – спина и наката справа.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка для развития силы ног. Прыжки на одной ноге на расстояние.	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Игра в защите. Подрезка по правой прямой и диагонали. 1й урок.	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Игра в защите. Подрезка по левой прямой и диагонали. 1й урок.	Выполнение упражнений

20.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Топс из правого угла в левый угол. 1й урок.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Топс с правого в 2 точки стола. 1й урок.	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Скакалка, отжимания.	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Сочетание различных вращений из разных зон и углов. 2й урок.	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	Практический показ	2	Техника игры. Топс из правого угла в правый угол. 2й урок.	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка для ног. Прыжки в положение приседа. Ходьба гусиным шагом.	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	Игровое занятие	2	Соревнование в объединение.	Участие в турнире
27.	Ноябрь	Игровое занятие	2	Соревнование в объединение.	Участие в турнире
28.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Игра в защите против защитника. 1й урок.	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Накаты, топсы, завершающие удары в правый угол. 1й урок.	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Накаты, топсы, завершающие удары в левый угол. 1й урок.	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Игра нападающего против защитника.	Тестирование при тренировке
32.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Треугольник с правого угла накатом в разные углы партнера. 1й урок.	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Прием сложных подач. 1й урок.	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Двухходовка после своей подачи. 1й урок.	Выполнение упражнений

35.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Игра в защите. Подрезка по правой прямой и диагонали. 2й урок.	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	Практический показ	2	Техника игры. Игра в защите. Подрезка по левой прямой и диагонали. 2й урок.	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Топс с правого угла в левый угол. 2й урок.	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Топс справа в две точки стола. 2й урок.	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Прыжки с утяжелением для рук.	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Жесткая подрезка справа и слева. 1й урок.	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Подставка слева по всему столу.	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Начало атаки ударом топс и контратаки по всему столу. 1й урок.	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Восьмерка по диагонали с завершающим ударом справа. 1й урок.	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Жонглирование 2-3 мячами. Прыжки с поворотом на 180 градусов.	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Игра в защите против защитника. 2й урок.	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Накаты, топсы, завершающие удары в правый угол. 2й урок.	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Накаты, топсы, завершающие удары в левый угол. 2й урок.	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	Практический показ	2	Техника игры. Треугольник с правого	Выполнение

				угла накатом в разные углы партнера. 2й урок.	упражнений
49.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Прием сложных подач. 2й урок.	Выполнение упражнений
50.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Двухходовка после своей подачи. 2й урок.	Выполнение упражнений
51.	Январь	Игровое занятие	4	Соревнование в группе.	Участие в турнире
52.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Подача с левого угла стола с сильным боковым вращением. 1-й урок.	Выполнение упражнений
53.	Январь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Скакалка, выпады.	Выполнение упражнений
54.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Подача с правого угла стола с сильным боковым вращением. 1-й урок.	Выполнение упражнений
55.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Чередование наката справа и топ-спин справа.	Выполнение упражнений
56.	Январь	Беседа, упражнения	2	Методика тренировки психологической устойчивости на соревнованиях. Правило № 1.	Тестирование при тренировке
57.	Январь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Игра «Вертушка» 3-4-мя игроками.	Выполнение упражнений
58.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Жесткая подрезка справа и слева. 2-й урок.	Выполнение упражнений
59.	Январь	Практический показ	2	Техника игры. Начало атаки ударом топс и контратака по всему столу. 2-й урок.	Выполнение упражнений
60.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Восьмерка по диагонали с завершающим ударом справа. 2-й урок.	Выполнение упражнений
61.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Чередование ударов из средней и ближней зон.	Выполнение упражнений
62.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование передвижения. Удар слева, справа и из центра. 1-й урок.	Выполнение упражнений

63.	Февраль	Беседа, упражнения	2	Тактика игры. Игровая дисциплина – это чёткое выполнение плана игры.	Тестирование при тренировке
64.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Короткая игра. Приём мяча коротко справа.	Выполнение упражнений
65.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Поддача с левого угла стола с сильным боковым вращением. 2-й урок.	Выполнение упражнений
66.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Чередование ударов из средней зоны с завершающим ударом.	Выполнение упражнений
67.	Февраль	Беседа, упражнения	2	Методика тренировки психологической устойчивости на соревнованиях. Правило № 2.	Тестирование при тренировке
68.	Февраль	Практический показ		Техника игры. Поддача с правого угла стола с сильным боковым вращением. 2-й урок.	Выполнение упражнений
69.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование скидки справа.	Выполнение упражнений
70.	Февраль	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование скидки слева.	Выполнение упражнений
71.	Февраль	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Игровая разминка. 1-й урок.	Выполнение упражнений
72.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Приём коротко справа, топ-спин справа из центра.	Выполнение упражнений
73.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Приём коротко слева, удар слева, справа и из центра.	Выполнение упражнений
74.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Удар по свече. 1-й урок.	Выполнение упражнений
75.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Приём сильных атакующих ударов подставкой. 1-й урок.	Выполнение упражнений
76.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Приём сильных атакующих ударов контрударами. 1-й урок.	Выполнение упражнений
77.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Максимальное использование преимущества своих подач.	Выполнение упражнений
78.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Отработка внутренних элементов на счёт. 1-й урок.	Выполнение упражнений
79.	Март	Беседа, упражнения	2	Методика тренировки	Тестирование

				психологической устойчивости на соревнованиях. Правило № 3.	при тренировке
80.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование передвижения. Удар слева, справа и из центра.	Выполнение упражнений
81.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Тренировка подачи на точность по месту. 1-й урок.	Выполнение упражнений
82.	Март	Практический показ	2	Техника игры. Тренировка подачи на силу вращения и скорость. 1-й урок.	Выполнение упражнений
83.	Март	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Игровая разминка. 2-й урок.	Выполнение упражнений
84.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Отработка завершающего удара накато́м справа.	Выполнение упражнений
85.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Отработка завершающего удара накато́м слева.	Выполнение упражнений
86.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Приём мяча коротко справа и слева. 2-й урок.	Выполнение упражнений
87.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Приём мяча срезкой, потом выполнить накат с боковым вращением.	Выполнение упражнений
88.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Первостепенное внимание приёму подач соперника.	Выполнение упражнений
89.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Совершенствование передвижения и начала атаки.	Выполнение упражнений
90.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Игра на реакцию. 1-2 удара слева из левого угла и 1 с правого.	Выполнение упражнений
91.	Апрель	Беседа, упражнения	2	Методика тренировки психологической устойчивости на соревнованиях. Правило № 4.	Тестирование при тренировке
92.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Удары по свече. 2-й урок.	
93.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Скоростная игра произвольно всему столу. 1-й урок.	Выполнение упражнений
94.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Приём сильных атакующих ударов подставкой. 2-й урок.	Выполнение упражнений
95.	Апрель	Практический показ	2	Техника игры. Приём сильных	Выполнение

				атакующих ударов контрударами. 2-й урок.	упражнений
96.	Май	Игровое занятие	8	Соревнование в группе.	Участие в турнире
97.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Тренировка подачи на точность по месту. 2-й урок.	Выполнение упражнений
98.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Тренировка подачи на силу вращения и скорость. 2-й урок.	Выполнение упражнений
99.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Отработка внутренних элементов в игре на счёт. 2-й урок.	Выполнение упражнений
100.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Комбинационный стиль игры	Выполнение упражнений
101.	Май	Беседа, упражнения	2	Методика тренировки психологической устойчивости на соревнованиях. Правило № 5.	Тестирование при тренировке
102.	Май	Практический показ	2	Техника игры. Скоростная игра произвольно всему столу. 2-й урок.	Выполнение упражнений
103.	Май	Игровое занятие	2	Итоговые соревнования в группе.	Участие в турнире
104.	Май	Игровое занятие	2	Итоговое занятие.	Соревнования в группе.
Всего часов по программе:			216		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».

1-ый год обучения.

Входной контроль.

При поступлении в объединение предлагается выполнить комплекс упражнений для определения уровня физической подготовленности, а именно координации движений быстроты реакции, а также уже имеющегося опыта в данном виде спорта.

- набивание мяча ракеткой – 10-15 раз,
- Выполнение удара «откидка» от себя,
- Выполнение удара «откидка» справа,
- Выполнение подачи.

Текущий контроль

По окончании 1-го полугодия осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- О развитии настольного тенниса в России,
- Правила игры. Игра на счет в одиночных играх.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 15-20 ударов «откидка» от себя.
- выполнение 5-10 ударов «накат» слева.

Также проводятся соревнования внутри объединения.

Промежуточная аттестация.

По окончании 1-го года обучения осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- Основы тактики игры.
- Как новичкам играть против опытных игроков,
- Судейство одиночных игр.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 10-15- ударов «накат» справа по диагонали и прямой,
- выполнение подачи слева по прямой и в центр,

Также, прошедшие годичный курс обучения, становятся участниками городского турнира «Волшебная ракетка».

Итоговые соревнования в группе выявляют победителей по итогам года.

2-ой год обучения.

Текущий контроль.

По окончании 1-го полугодия осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме собеседования по вопросам.

- Гигиена, навыки закаливания,
- Общая физическая подготовка,
- Как проводить разминку.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- – выполнение удара «срезка» слева 10-15 раз.
- – выполнение удара «подставка» справа 10-15 раз.

. Промежуточная аттестация.

По окончании 2-го года обучения осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- Основы тактики игры. Одиночные встречи.
- Судейство парных игр.
- Специальные упражнения для теннисистов.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 10-15- ударов «накат» слева, по прямой и диагонали.
- выполнение подачи справа с боковым вращением.

Также, прошедшие 2-х годичный курс обучения, становятся участниками городского турнира «Волшебная ракетка».

Итоговые соревнования в объединении выявляют победителей по итогам года.

3-ий год обучения.

Текущий контроль.

По окончании 1-го полугодия осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме собеседования по вопросам.

- Связь техники и тактики игры,
- Тактика игры. Отработка атакующих приемов в игре.
- Правила игры. Судейство на соревнованиях в объединение.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 20-25 раз атакующих ударов в сочетании со сложной подачей,
- выполнение 20-25 раз ударов «накат» справа, по прямой и диагонали

Также, обучающиеся принимают участие в городских соревнованиях.

Наиболее сильные игроки соревнуются в личном первенстве области.

Итоговая аттестация.

По окончании 3-го года осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме собеседования по вопросам.

- Парные встречи. Рассказать о правилах игры.
- Возможные ошибки при парных встречах.
- Тактика в парных встречах.
- Правила игры. Судейство на городских соревнованиях.

Умения, полученные за время обучения по программе «Настольный теннис», обучающие демонстрируют, принимая участие в различного уровня мероприятиях.

- Участие в личном первенстве города.
- Командное соревнование среди школ города.
- Участие в парных соревнованиях на первенство области.
- Судейство в районном турнире «Волшебная ракетка».
- Судейство в городском турнире среди школ.