

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



*Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа*

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Рекомендована для возраста: 6-14 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Каретникова Галина Александровна

город Тула
2018 г.

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, в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объем программы. Для освоения программы «Настольный теннис» запланировано 144 часа для групп первого года 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 – 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа для групп первого года обучения. Продолжительность занятий составляет 45 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 учебных занятий, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в форме формы 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.

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.

Поддача, 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 получают 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.

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, видеолекция, 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.

Приложение.

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.

Итоговая 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.

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Месяц	Форма проведения Актовый зал	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
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 изучение удара «накат» справа у стола.	Выполнение упражнений
24.	Ноябрь	Практический показ	2	Основы техники игры. Продолжение изучения подачи справа «мятник».	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.	Ноябрь	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 показ	2	Основы техники игры. Удар накат справа по диагонали.	Выполнение 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.	Декабрь	Практический показ	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с ракеткой.	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения у стола: шаги, выпады, прыжки	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	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 подач.	Тестирование при тренировке
42.	Январь	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игра- упражнение «солнышко».	Выполнение упражнений
43.	Январь	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение у стола – одношажный способ: шаги и переступания.	Выполнение упражнений
44.	Январь	Практический показ	2	Основы техники игры. Закрепление защитных ударов «срезка» справа и слева.	Выполнение упражнений
45.	Январь	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 поочередно.	Выполнение упражнений
49.	Февраль	Беседа, упражнения	2	Основы тактики игры. Тактика приёма подач	Тестирование при тренировке
50.	Февраль	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Перемещение у стола: переступания и выпады.	Выполнение упражнений
51.	Февраль	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. Итрадиционный 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.	май	Игровое занятие	2	Соревнования в группе.	Соревнования в группе.
66.	май	Практический показ	2	Специальная физическая подготовка. Приседая и вставая отбивать мяч.	Выполнение упражнений
67.	май	Практический показ	2	Основы тактики игры. Новички против опытных игроков.	Тестирование при тренировке
68.	май	Игровое занятие	2	Общая физическая подготовка. Игра-упражнение «Солнышко»	Выполнение упражнений
69.	май	Беседа, упражнения	2	Основные методические приемы в тренировке. Судейство игр и соревнований.	Собеседование, тренировка
70.	май	Игровое занятие	2	Итоговые соревнования в объединении	Соревнования в группе.
71.	май	Игровое занятие	2	Итоговое занятие	Соревнования в группе.
		Всего:	144		

