

Отдел образования администрации Жердевского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Жердевский Дом детского творчества

Рассмотрена на заседании
методического совета
ДДТ
от «10» июня 2019г.
Протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО Жердевский
/Ж.И.Лобанова/
приказ № 27 от 10 июня 2019г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности

«МЫ И ЭКОЛОГИЯ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Кожевников С.В.,
педагог дополнительного
образования

Жердевка – 2019 г.

Информационная карта программы

| | |
|--|---|
| Образовательное учреждение | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Жердевский Дом детского творчества |
| Название программы | «Юный теннисист» |
| Ф.И.О. автора, должность | Кожевников Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования |
| Сведения о программе: | |
| Нормативная база | <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных</p> <p>Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Жердевский Дом детского творчества</p> |
| Область применения | Дополнительное образование |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Вид программы | Общеразвивающая |
| Уровень программы | Двухуровневая (стартовый, базовый) |
| Возраст учащихся | 7-12 лет |
| Продолжительность обучения | 2 года |
| Рецензенты и авторы отзывов | Милосердова Ирина Васильевна-методист |
| Заключение методического совета | Протокол №6 от 10 июня 2019г. |

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- укрепление здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование общей культуры обучающихся.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что разработана **конкретизированная** система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, получают теоретические сведения о развитии данного вида спорта, его места в системе физкультуры и спорта, истории развития настольного тенниса и ведущих отечественных и зарубежных теннисистах. По окончании курса обучения учащиеся могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Актуальность программы

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью

инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Педагогическая целесообразность

Позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическую целесообразность пересмотрите.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. 5 Учебный материал для занимающихся по данной программе рассчитан на последовательное и постепенное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков, освоение владением ракеткой, произведением различных ударов в нападении и защите, тактике и технике игры. Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры. В процессе занятий воспитанники получают необходимые знания проведения игр в настольный теннис, информацию об условиях, видах, требованиях, поведения на соревнованиях. Воспитанники овладевают необходимой техникой передвижения во время игры.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключаются в реализации основных особенностей учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение.

Учащиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации

воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным; увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Адресат программы

В реализации данной образовательной программы участвуют **дети в возрасте 7-12 лет.**

Возраст 10-12 лет относится в основном к младшему школьному возрасту. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

Условия набора учащихся

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Количество учащихся

Число обучающихся в группе:

1 года обучения – 15 человек.

2 года обучения – 12 человек.

Уменьшение числа обучающихся на втором году обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года обучения. Объем программы – 360 часов.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

2 год обучения – 216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

Формы организации занятий:

занятие-лекция;
 занятие-тренировка;
 занятие-соревнование.

1.2. Цель программы

Цель: развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Содержание программы 1 год обучения

Задачи:

обучающие:

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

развивающие:

развить гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, координацию;

воспитательные:

воспитать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

воспитать правильные взаимоотношения между учащимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;

воспитать высокоразвитые волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитать чувство самостоятельности, ответственности.

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 2 | - | опрос |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 9 | 1 | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.2. | История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.3. | Оборудование и спортивный инвентарь | 2 | 2 | - | Опрос |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | для настольного тенниса | | | | |
| 1.4. | Техника безопасности при игре. Правила соревнований | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.5. | Выбор ракетки и способы ее держания | 2 | 1 | 1 | Опрос, практическое занятие |
| 2. | Техническая подготовка | 86 | 23 | 63 | |
| 2.1. | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» | 4 | 2 | 2 | Опрос, практическое занятие |
| 2.2. | Удары по мячу накатом | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 2.3. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 2.4. | Игра в ближней и дальней зонах | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 2.5. | Вращение мяча | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 2.6. | Основные положения теннисиста | 4 | 2 | 2 | Опрос, практическое занятие |
| 2.7. | Исходные положения, выбор места | 4 | 2 | 2 | Опрос, практическое занятие |
| 2.8. | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 2.9. | Одношажные и двухшажные перемещения | 2 | 1 | 1 | Опрос, практическое занятие |
| 2.10. | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением) | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.11. | Подачи: короткие и длинные | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.12. | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.13. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске | 8 | 1 | 7 | Опрос, практическое занятие |
| 2.14. | Тактика одиночных игр | 4 | 2 | 2 | Опрос, практическое занятие |
| 2.15. | Игра в защите | 6 | 2 | 4 | Опрос, практическое занятие |
| 2.16. | Основные тактические комбинации. При своей подаче: | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|------------|-----------------------------|
| | короткая и длинная подача | | | | |
| 2.17 | Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче - накат по прямой; б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.18. | Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 44 | 4 | 40 | |
| 3.1. | Основы тренировки теннисиста | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.2. | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.3. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.4. | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны) | 2 | - | 2 | Опрос, практическое занятие |
| 3.5. | Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.6. | Игра у стола. Игровые комбинации | 18 | - | 18 | Практическое занятие |
| | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Соревнования |
| | ИТОГО: | 144 | 18 | 126 | |

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч.

Мини-мониторинг по выявлению интересов, пожеланий и предпочтений детей по данному курсу.

РАЗДЕЛ 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1.1. «Физическая культура в современном обществе»

Теория. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Тема 1.2. «История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе»

Теория. Лекция об истории развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, успехи российских теннисистов в соревнованиях.

Тема 1.3. «Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса»

Теория. Лекция об оборудовании и спортивном инвентаре для настольного тенниса: теннисный стол, ракетки, мячи, одежда и обувь.

Тема 1.4. «Техника безопасности при игре. Правила соревнований»

Теория. Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом 1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом. Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать ракеткой;

- бить по мячу только в заданном направлении;

- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

- не заходить в игровую зону играющей пары;

- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

- не выполнять удары без разрешения учителя во избежание травм;

- исключать слишком резкое изменение своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- тщательно вымыть руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Тема 1.5. «Выбор ракетки и способы ее держания»

Теория. Советы по выбору ракетки.

Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Практика. Практическое занятие по отработке способов держания ракетки.

РАЗДЕЛ 2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 2.1. «Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»

Теория. Обучение жесткому, мягкому и хвату «пером».

Практика. Практическое закрепление полученного материала по различным видам хвата.

Тема 2.2. «Удары по мячу накатом»

Теория. Обучение ударам по мячу накатом.

Практика. Отработка техники ударов по мячу накатом.

Тема 2.3. «Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок»

Теория. Обучение ударам по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчком.

Практика. Отработка техники ударов по мячу с полулета, подрезкой, срезкой, толчком.

Тема 2.4. «Игра в ближней и дальней зонах»

Теория. Обучение приемам игры в ближней и дальней зонах.

Практика. Отработка игры в ближней и дальней зонах.

Тема 2.5. «Вращение мяча»

Теория. Виды вращений: нижнее, верхнее, боковое.

Практика. Отработка упражнений по вращению мяча.

Тема 2.6. «Основные положения теннисиста»

Теория. Объяснение основных положений теннисиста, нейтральная, правосторонняя, левосторонняя, высокая, средняя, низкая стойки.

Практика. Практическое закрепление полученного материала по основным положениям теннисиста.

Тема 2.7. «Исходные положения, выбор места»

Теория. Объяснение исходных положений и выбор места теннисиста. Расположение относительно стола: в левом, правом углу, в середине стола, в ближней, средней, дальней зонах.

Практика. Практическое закрепление полученного материала по исходным положениям и выбору места.

Тема 2.8. «Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски»

Теория. Способы перемещения: шаги – неполный (полушаг), средний (обычный), широкий; переступания, выпады, приставные шаги, прыжки, безопорная фаза прыжка.

Практика. Отработка шагов, прыжков, выпадов, бросков, переступаний.

Тема 2.9. «Одношажные и двухшажные перемещения»

Теория. Виды перемещений: бесшажный, одно- и двухшажные.

Практика. Отработка одношажных и двухшажных перемещений.

Тема 2.10. «Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)»

Теория. Обучение различным видам подач: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением.

Практика. Отработка верхней, боковой, нижней подач и подачи со смещенным вращением.

Тема 2.11. «Поддачи: короткие и длинные»

Теория. Обучение коротким и длинным подачам.

Практика. Отработка коротких и длинных подач.

Тема 2.12. «Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат»

Теория. Обучение подачам накатом, ударам слева, справа, контрнакатам.

Практика. Отработка подачи накатом, ударов слева, справа, контрнаката.

Тема 2.13. «Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске»

Теория. Обучение ударам: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Практика. Отработка ударов накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске».

Тема 2.14. «Тактика одиночных игр»

Теория. Объяснение тактики одиночных игр.

Практика. Практическое занятие по тактике одиночных игр.

Тема 2.15. «Игра в защите»

Теория. Объяснение тактики игры в защите.

Практика. Отработка игры в защите.

Тема 2.16. «Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача»

Теория. Обучение короткой и длинной подачам.

Практика. Отработка тактических комбинаций при своей подаче.

Тема 2.17. «Основные тактические комбинации.

При подаче соперника:

а) при длинной подаче - накат по прямой;

б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола»

Теория. Объяснение основных тактических комбинаций при подаче соперника: накат по прямой, несильный кистевой накат в середину стола.

Практика. Отработка тактических комбинаций при подаче соперника.

Тема 2.18. «Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника»

Теория. Обучение приемам подач с учетом атакующего и защищающегося соперника.

Практика. Отработка подач с учетом атакующего и защищающегося соперника.

РАЗДЕЛ 3. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 3.1. «Основы тренировки теннисиста»

Теория. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития общей выносливости

Практика. Отработка данных упражнений.

Тема 3.2. «Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях».

Теория. Объяснение упражнений для тренировки вращения мяча в разных направлениях.

Практика. Отработка упражнений для тренировки вращения мяча в разных направлениях.

Тема 3.3. «Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары»

Теория. Обучение упражнениям для тренировки двигательных реакций.

Практика. Отработка упражнений для тренировки двигательных реакций.

Тема 3.4. «Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)»

Практика. Отработка способов передвижения у стола: скрестные, приставные шаги, выпады вперед, назад, в стороны.

Тема 3.5. «Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность»

Теория. Обучение тренировке ударов: накатом у стенки, ударам на точность.

Практика. Отработка техники ударов накатом и на точность.

Тема 3.6. «Игра у стола. Игровые комбинации»

Практика. Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2.

РАЗДЕЛ 4. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика. Соревнования по настольному теннису.

1.3. Предполагаемые результаты

1 год обучения

1. Результаты обучения (предметные):

учащиеся обучатся технике и тактике настольного тенниса.

2. Результат воспитывающей деятельности:

воспитают в себе гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой;

воспитают правильные взаимоотношения между учащимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;

воспитают высокоразвитые волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

воспитают привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитают чувство самостоятельности, ответственности.

3. Результаты развивающей деятельности (личностные):

разовьют гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, координацию.

Содержание программы

2 год обучения

Задачи:

обучающие:

усовершенствовать двигательные навыки и умения учащихся;

сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

повысить спортивную квалификацию;

развивающие:

усовершенствовать координацию и быстроту движений;

развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;

воспитательные:

воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|------------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.1. | Повторение основных тактических схем игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Техническая подготовка | 132 | 21 | 111 | |
| 2.1. | Атакующие удары справа разной силы и направления | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.2. | Атакующие удары слева разной силы и направления | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.3. | Удары подставкой | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.4. | Удары срезкой справа | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.5. | Удары срезкой слева | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.6. | Удары накатом справа | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.7. | Удары накатом слева | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.8. | Чередование ударов различных стилей | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.9. | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.10. | Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнатом | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.11. | Прием подачи | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-----------------------------|
| | | | | | занятие |
| 2.12. | Игра топ-спином слева и справа | 10 | 1 | 9 | Опрос, практическое занятие |
| 2.13. | Упражнения в парной игре | 8 | 1 | 7 | Опрос, практическое занятие |
| 2.14. | Отработка игры в защите | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.15. | Переход от защиты к атаке | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.16. | Тактика быстрой атаки после подачи | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.17. | Тактика атаки после толчка | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.18. | Тактика атаки после подрезки | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.19. | Тактика атаки после наката | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.20. | Контроль игры срезами | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 2.21. | Техника выполнения ударов по высокому мячу | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3. | Специальные физические упражнения | 24 | 4 | 20 | |
| 3.1. | Упражнения на быстроту и ловкость | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.2. | Упражнения на гибкость | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.3. | Упражнения на выносливость | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 3.4. | Упражнения для развития силы | 6 | 1 | 5 | Опрос, практическое занятие |
| 4. | Соревновательная и игровая практика | 56 | 6 | 50 | Опрос, практическое занятие |
| 4.1. | Эстафеты и подвижные игры с | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое |

| | | | | | |
|------|--|------------|-----------|------------|-----------------------------|
| | элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств | | | | занятие |
| 4.2. | Эстафеты и подвижные игрыс элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 4.3. | Эстафеты и подвижные игрыс элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 4.4. | Эстафеты и подвижные игрыс элементами настольного тенниса на развитие силы | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 4.5. | Эстафеты и подвижные игрыс элементами настольного тенниса на развитие гибкости | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 4.6. | Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитииловкости | 4 | 1 | 3 | Опрос, практическое занятие |
| 4.7. | Игровые спарринги: - 1x1, 1x2, 2x2 | 32 | - | 32 | Практическое занятие |
| | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Соревнования |
| | ИТОГО: | 216 | 33 | 183 | |

Содержание учебного плана убрать часы, все отформатировать

Вводное занятие

Рассказ о целях и задачах по программе во втором году обучения, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч.

РАЗДЕЛ 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 1.1. «Повторение основных тактических схем игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом»

Теория. Основные тактические схемы игры. Техника безопасности при выполнении технических упражнений при нахождении за теннисным столом и рядом с ним.

РАЗДЕЛ 2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема 2.1. Атакующие удары справа разной силы и направления.

Теория. Обучение атакующим ударам справа разной силы и направления.

Практика. Отработка атакующих ударов справа разной силы и направления.

Тема 2.2. Атакующие удары слева разной силы и направления.

Теория. Обучение атакующим ударам слева разной силы и направления.

Практика. Отработка атакующих ударов слева разной силы и направления.

Тема 2.3. Удары подставкой.

Теория. Обучение ударам подставкой.

Практика. Отработка ударов подставкой.

Тема 2.4. Удары срезкой справа.

Теория. Обучение ударам срезкой справа.

Практика. Отработка ударов срезкой справа.

Тема 2.5. Удары срезкой слева.

Теория. Обучение ударам срезкой слева.

Практика. Отработка ударов срезкой слева.

Тема 2.6. Удары накатом справа.

Теория. Обучение ударам накатом справа.

Практика. Отработка ударов накатом справа.

Тема 2.7. Удары накатом слева.

Теория. Обучение ударам накатом слева.

Практика. Отработка ударов накатом слева.

Тема 2.8. Чередование ударов различных стилей.

Теория. Обучение чередованию ударов различных стилей.

Практика. Отработка ударов чередованием разных стилей.

Тема 2.9. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Теория. Обучение поочередным ударам левой и правой стороной ракетки.

Практика. Отработка поочередных ударов левой и правой стороной ракетки.

Тема 2.10. Поддача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнатомом.

Теория. Обучение подачам различными ударами: верхним, боковым, нижним, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом.

Практика. Отработка подач различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом.

Тема 2.11. Прием подачи.

Теория. Обучение приему подачи.

Практика. Отработка приема подачи.

Тема 2.12. Игра топ-спином слева и справа.

Теория. Обучение игре топ-спином слева и справа.

Практика. Отработка игры топ-спином слева и справа.

Тема 2.13. Упражнения в парной игре.

Теория. Объяснение правил и принципов парной игры.

Практика. Парные игры между учащимися секции.

Тема 2.14. Отработка игры в защите.

Теория. Обучение приемам игры в защите.

Практика. Выполнение приемов игры в защите.

Тема 2.15. Переход от защиты к атаке.

Теория. Объяснение тактики перехода от защиты к атаке.

Практика. Отработка перехода от защиты к атаке.

Тема 2.16. Тактика быстрой атаки после подачи.

Теория. Объяснение тактики быстрой атаки после подачи.

Практика. Отработка тактики быстрой атаки после подачи.

Тема 2.17. Тактика атаки после толчка.

Теория. Объяснение тактики атаки после толчка.

Практика. Отработка тактики атаки после толчка.

Тема 2.18. Тактика атаки после подрезки.

Теория. Объяснение тактики атаки после подрезки.

Практика. Отработка тактики атаки после подрезки.

Тема 2.19. Тактика атаки после наката.

Теория. Объяснение тактики атаки после наката.

Практика. Отработка тактики атаки после наката.

Тема 2.20. Контроль игры срезами.

Теория. Объяснение ведения контроля игры срезками.

Практика. Отработка контроля игры срезами.

Тема 2.21. Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Теория. Объяснение техники выполнения ударов по высокому мячу.

Практика. Занятия на технику выполнения ударов по высокому мячу.

РАЗДЕЛ 3. «СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Тема 3.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

Теория. Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого

физического качества во многом зависит от состояния центральной нервной системы.

Ловкостью называется умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений.

Практика. Занятия, направленные на улучшение быстроты и ловкости: упражнения для развития быстроты:

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз).

Упражнения для развития ловкости:

- жонглирование теннисными мячами;
- прыжки через скакалку.

Тема 3.2. Упражнения на гибкость.

Теория. Гибкость — это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для воспитания гибкости подбирают в зависимости от уровня подготовленности занимающегося. Гибкость развивают систематически, используя небольшое количество упражнений, часто их повторяя. Упражнения для воспитания гибкости выполняют ежедневно, включая их в утреннюю гимнастику.

Практика. Упражнения, направленные на развитие гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Тема 3.3. Упражнения на выносливость.

Теория. Выносливость — способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая.

Практика. Занятия, направленные на улучшение выносливости:

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста).

Тема 3.4. Упражнения для развития силы.

Теория. Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Для развития силы используют метод повторного поднимания тяжестей, а также метод динамических усилий при прыжковых и метательных движениях. Рекомендуются спокойные и объемные занятия. Они приводят к росту мышечной ткани и улучшают обмен веществ. Силовые упражнения целесообразно включать в конец основной части занятий.

Практика. Упражнения, направленные на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями.

РАЗДЕЛ 4. «СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И ИГРОВАЯ ПРАКТИКА»

Тема 4.1. Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств.

Теория. Объяснение правил подвижных игр и эстафет.

Практика. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Охотники и зайцы», «Опреди на этап», «Прыгуны и пятнашки».

Тема 4.2. Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий.

Теория. Объяснение правил подвижных игр и эстафет.

Практика. Подвижные игры для развития быстроты: «Бегуны в квадрате», «Парами от водящего», «Бег цепочкой», «Скорее займи место», «Эстафета по кругу».

Тема 4.3. Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости.

Теория. Объяснение правил подвижных игр и эстафет.

Практика. Подвижные игры на развитие общей выносливости: «Колесо», «Борьба за флажки», «Наступление».

Тема 4.4. Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие силы.

Теория. Объяснение правил подвижных игр и эстафет.

Практика. Подвижные игры для развития силовых качеств: «Кто перетянет?», «Защитник», «Вышибалы».

Тема 4.5. Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие гибкости.

Теория. Объяснение правил подвижных игр и эстафет.

Практика. Подвижные игры для развития гибкости: «Передача мячей в колоннах», «Скакалка – подсекалка».

Тема 4.6. Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости.

Теория. Объяснение правил подвижных игр и эстафет.

Практика. Подвижные игры для развития ловкости: «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Бросай – беги», «Выбей водящего».

Тема 4.7. Игра у стола. Игровые комбинации.

Практика. Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2.

РАЗДЕЛ 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика. Соревнования по настольному теннису.

Задачи:

обучающие:

усовершенствовать двигательные навыки и умения учащихся;
сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
повысить спортивную квалификацию;

развивающие:

усовершенствовать координацию и быстроту движений;
развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;

воспитательные:

воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

1.4. Предполагаемые результаты:

2 год обучения

1. Результаты обучения (предметные):

учащиеся усовершенствуют двигательные навыки и умения учащихся;
сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
повысят спортивную квалификацию;

2. Результат воспитывающей деятельности:

воспитают коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

3. Результаты развивающей деятельности (личностные):

усовершенствуют координацию и быстроту движений;
разовьют оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение к программе)

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель – 36
Количество учебных дней – 72
Учебный период с сентября по май

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель – 36
Количество учебных дней – 108
Учебный период с сентября по май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении

1. Игровой зал
2. 2 теннисных стола
3. 15 стульев

Техническое обеспечение

1. 2 компьютера
2. 2 принтера
3. Проектор
4. Экран
5. Видео-диски
6. Фотоаппарат
7. 16 теннисных ракеток
8. 16 теннисных мячей

Дидактическое обеспечение

1. Методические разработки занятий;
2. Подборка информационной справочной литературы;
3. Наглядные пособия по темам;
4. Видео- и фотоматериалы.

2.3. Форма аттестации

Опрос, практическое занятие, соревнования.

2.4. Оценочные материалы

В этом разделе дается ссылка на авторов методик, которыми вы проверяете учащихся.

оценка соревновательной деятельности;
оценка тренировочной деятельности;
оценка физического состояния учащихся.

Методы промежуточного контроля:

1 год обучения:

- текущий;
- сдача нормативов по технической подготовленности;
- игровой результат;
- результат соревновательной деятельности.

2 год обучения:

- текущий;
- сдача нормативов по технической подготовленности;
- игровой результат;
- результат соревновательной деятельности.

2.5. Методические материалы

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, турнир, эстафета;

педагогические технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, технология, технология поддержки учащегося;

алгоритм учебного занятия: оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Методическое обеспечение. 1 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приёмы обучения | Формы подведения итогов |
|-------|------------------------|---|--------------------------------|-------------------------|
| | Введение | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, | Занятие-лекция | Опрос |

| | | | | |
|-----------|--|---|----------------|--------------------------------|
| | | ракетки, мячи. | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-лекция | Опрос |
| 1.2. | История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-лекция | Опрос |
| 1.3. | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса | Помещение; Компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-лекция | Опрос |
| 1.4. | Техника безопасности при игре. Правила соревнований | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-лекция | Опрос |
| 1.5. | Выбор ракетки и способы ее держания | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-лекция | Опрос, практическое занятие |
| 2. | Техническая подготовка | | | |
| 2.1. | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-лекция | Опрос, практическое занятие |

| | | | | |
|------|---|---|------------------------|-----------------------------------|
| 2.2. | Удары по мячу накатом | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.3. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.4. | Игра в ближней и дальней зонах | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.5. | Вращение мяча | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.6. | Основные положения теннисиста | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Опрос, практическое занятие |
| 2.7. | Исходные положения, выбор места | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Опрос, практическое занятие |
| 2.8. | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, | Занятие- тренировка | Практическое занятие |

| | | | | |
|-------|--|---|--------------------|----------------------|
| | | наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | | |
| 2.9. | Одношажные и двухшажные перемещения | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 2.10 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением) | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 2.11. | Подачи: короткие и длинные | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 2.12. | Подача накатом, удары слева, справа, контркат | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 2.13. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 2.14. | Тактика одиночных игр | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-тренировка | Практическое занятие |

| | | | | |
|-----------|---|---|------------------------|-------------------------|
| 2.15. | Игра в защите | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.16. | Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.17. | Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче-накат по прямой; б) при короткой подаче- несильный кистевой накат в середицу стола | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 2.18. | Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 3. | Специальная физическая подготовка | | | |
| 3.1. | Основы тренировки теннисиста | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | Практическое занятие |
| 3.2. | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | Практическое занятие |

| | | | | |
|-----------|--|---|----------------------|----------------------|
| 3.3. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 3.4. | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны) | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 3.5. | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 3.6. | Игра у стола. Игровые комбинации | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-тренировка | Практическое занятие |
| 4. | Итоговое занятие | Теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие-соревнование | Практическое занятие |

Методическое обеспечение 2 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения | Формы подведения итогов |
|-----------|--|---|--------------------------------|-------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | | | |
| 1.1. | Повторение основных тактических схем игры. Техника безопасности на | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, | Занятие-лекция | Опрос |

| | | | | |
|-----------|--|--|------------------------|-------------------------|
| | занятиях настольным теннисом | фотоматериал. | | |
| 2. | Техническая подготовка | | | |
| 2.1. | Атакующие удары справа разной силы и направления | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.2. | Атакующие удары слева разной силы и направления | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.3. | Удары подставкой | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.4. | Удары срезкой справа | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.5. | Удары срезкой слева | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.6. | Удары накатом справа | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |

| | | | | |
|-------|---|--|------------------------|-------------------------|
| 2.7. | Удары накатом слева | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.8. | Чередование ударов различных стилей | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.9. | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.10. | Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.11. | Прием подачи | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.12. | Игра топ-спином слева и справа | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.13. | Упражнения в парной игре | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, | Занятие- тренировка | практическое занятие |

| | | | | |
|-------|------------------------------------|--|------------------------|-------------------------|
| | | наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | | |
| 2.14. | Отработка игры в защите | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.15. | Переход от защиты к атаке | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.16. | Тактика быстрой атаки после подачи | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.17. | Тактика атаки после толчка | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.18. | Тактика атаки после подрезки | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.19. | Тактика атаки после наката | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |

| | | | | |
|-----------|--|--|------------------------|-----------------------------------|
| 2.20. | Контроль игры срезками | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 2.21. | Техника выполнения ударов по высокому мячу | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 3. | Специальные физические упражнения | | | |
| 3.1. | Упражнения на быстроту и ловкость | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 3.2. | Упражнения на гибкость | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 3.3. | Упражнения на выносливость | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | Опрос, практическое занятие |
| 3.4. | Упражнения для развития силы | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие- тренировка | практическое занятие |
| 4. | Соревновательная и игровая практика | | | |
| 4.1. | Эстафеты с | Помещение; | Занятие- | практическое |

| | | | | |
|------|--|--|----------------------|-----------------------------|
| | элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств | компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | соревнование | занятие |
| 4.2. | Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-соревнование | практическое занятие |
| 4.3. | Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-соревнование | Опрос, практическое занятие |
| 4.4. | Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие силы | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-соревнование | практическое занятие |
| 4.5. | Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие гибкости | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-соревнование | практическое занятие |
| 4.6. | Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие ловкости | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | Занятие-соревнование | практическое занятие |
| 4.7. | Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2 | Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, | Занятие-тренировка | практическое занятие |

| | | | | |
|-----------|-------------------------|---|--------------------------|-------------------------|
| | | фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи | | |
| 5. | Итоговое занятие | Теннисный стол, ракетки, мячи. | Занятие- соревнования | Практическое занятие |

Список литературы

для педагога:

1. Амелин А.Н. / Современный настольный теннис. - М.: ФиС , 2012. – 188 с.
2. Байгулов Ю.П., Романов А.Н. / Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2005. – 137 с.
3. Байгулов Ю. П. / Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000. – 89 с.
4. Барчукова Г. В. / Современный подход к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 2008. – 124 с.
5. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. / Игра доступная всем. – М.: Знание, 2011.
6. Барчукова Г.В. / Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 2010.
7. Барчукова Г.В. / Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГОЦИАЛИФК, 2010. – 144 с.
8. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 10. – С. 52-54.
9. Голомазов С.В., Усмангалиев М. Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 2009. - №5. – С. 23-26.
10. Ефремова А.В. / Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук/Акад. Физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2016. – 19 с.
11. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - Москва.: Советский спорт, 2009. – 144с.

для учащихся

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. / Настольный теннис(Азбука спорта). - М.: ФиС, 2009. – 128 с.
2. Балайшите Л. / От семи лет... (твой первый старт). - М.: ФиС, 2010.
3. Барчукова Г.В. / Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 2007. – 176 с.
4. Богущас М.М. / Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 2017. – 160 с.

Приложение 1 к программе

Календарный учебный график 1 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|--------------|-----------------|------------------------|----------------|
| 1. | | | | объяснение | 2 | Вводное занятие | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|--|------------------------|-----------------------|
| 2. | | | | объяснение | 2 | Физическая культура в современном обществе | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 3. | | | | объяснение | 2 | История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 4. | | | | объяснение | 2 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 5 | | | | объяснение | 2 | Правила безопасности игры. Правила соревнований | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 6 | | | | объяснение | 2 | Выбор ракетки и способы ее держания | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 7 | | | | объяснение | 2 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 8 | | | | Практическое занятие | 2 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером» | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 9 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары по мячу накатом | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 10 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары по мячу накатом | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 11 | | | | Практическое занятие | 2 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 12 | | | | Практическое занятие | 2 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 13 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра в ближней и дальней зонах | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 14 | | | | Практическое | 2 | Игра в ближней и | МБОУ | Выполнение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|---|------------------------------|--------------------------|
| | | | | занятие | | дальней зонах | ДО Жердевский ДДТ | е упражнения |
| 15 | | | | Практическое занятие | 2 | Вращение мяча | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 16 | | | | Практическое занятие | 2 | Вращение мяча | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 17 | | | | объяснение | 2 | Основные положения теннисиста | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 18 | | | | Практическое занятие | 2 | Основные положения теннисиста | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 19 | | | | объяснение | 2 | Исходные положения, выбор места | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | опрос |
| 20 | | | | Практическое занятие | 2 | Исходные положения, выбор места | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 21 | | | | Практическое занятие | 2 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 22 | | | | Практическое занятие | 2 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 23 | | | | объяснение | 2 | Одношажные и двухшажные перемещения | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | опрос |
| 24 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением) | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 25 | | | | объяснение | 2 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением) | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|--|------------------------|-----------------------|
| 26 | | | | объяснение | 2 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением) | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 27 | | | | Практическое занятие | 2 | Подачи: короткие и длинные | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 28 | | | | Практическое занятие | 2 | Подачи: короткие и длинные | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 29 | | | | Практическое занятие | 2 | Подачи: короткие и длинные | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 30 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 31 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 32 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 33 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 34 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 35 | | | | объяснение | 2 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 36 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по | МБОУ ДО Жердевс | Выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|--|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | короткому мячу, крученая «свеча» в броске | кий ДДТ | я |
| 37 | | | | объяснение | 2 | Тактика одиночных игр | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 38 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика одиночных игр | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 39 | | | | объяснение | 2 | Игра в защите | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос |
| 40 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра в защите | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 41 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра в защите | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 42 | | | | Практическое занятие | 2 | Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 43 | | | | Практическое занятие | 2 | Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 44 | | | | Практическое занятие | 2 | Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче - накат по прямой; б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 45 | | | | Практическое занятие | 2 | Основные тактические комбинации. | МБОУ ДО Жердевс | Выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|---|------------------------|-----------------------|
| | | | | | | При подаче соперника: а) при длинной подаче - накат по прямой; б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола | кий ДДТ | я |
| 46 | | | | Практическое занятие | 2 | Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче - накат по прямой; б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 47 | | | | Практическое занятие | 2 | Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 48 | | | | Практическое занятие | 2 | Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 49 | | | | Практическое занятие | 2 | Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 50 | | | | Практическое занятие | 2 | Основы тренировки теннисиста | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 51 | | | | Практическое занятие | 2 | Основы тренировки теннисиста | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 52 | | | | Практическое занятие | 2 | Основы тренировки теннисиста | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 53 | | | | Практическое | 2 | Упражнения с | МБОУ | Выполнение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|---|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | | | | занятие | | мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | ДО Жердевс кий ДДТ | е упражнени я |
| 54 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 55 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 56 | | | | Практическое занятие | 2 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 57 | | | | Практическое занятие | 2 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 58 | | | | Практическое занятие | 2 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 59 | | | | Практическое занятие | 2 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны) | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 60 | | | | Практическое занятие | 2 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 61 | | | | Практическое занятие | 2 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 62 | | | | Практическое занятие | 2 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Выполнени е упражнени я |
| 63 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Игровой результат |
| 64 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевс кий ДДТ | Игровой результат |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------|---|----------------------------------|------------------------|-------------------|
| 65 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 66 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 67 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 68 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 69 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 70 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 71 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |
| 72 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Игровой результат |

Приложение 2 к программе

Календарный учебный график 2 год обучения Вынести в приложение

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------------|----------------|
| 1 | | | | объяснение | 2 | Повторение основных тактических схем игры. Техника безопасности на | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|--|------------------------|------------------------------|
| | | | | | | занятиях настольным теннисом | | |
| 2 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Атакующие удары справа разной силы и направления | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 3 | | | | Практическое занятие | 2 | Атакующие удары справа разной силы и направления | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 4 | | | | Практическое занятие | 2 | Атакующие удары справа разной силы и направления | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 5 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Атакующие удары слева разной силы и направления | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 6 | | | | Практическое занятие | 2 | Атакующие удары слева разной силы и направления | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 7 | | | | Практическое занятие | 2 | Атакующие удары слева разной силы и направления | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 8 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Удары подставкой | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 9 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары подставкой | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 10 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары подставкой | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 11 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Удары срезкой справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 12 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары срезкой справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 13 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары срезкой справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 14 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Удары срезкой слева | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 15 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары срезкой слева | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|---|------------------------|------------------------------|
| 16 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары срезкой слева | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 17 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Удары накатом справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 18 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары накатом справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 19 | | | | Практическое занятие | | Удары накатом справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 20 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Удары накатом слева | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 21 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары накатом слева | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 22 | | | | Практическое занятие | 2 | Удары накатом слева | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 23 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Чередование ударов различных стилей | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 24 | | | | Практическое занятие | 2 | Чередование ударов различных стилей | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 25 | | | | Практическое занятие | 2 | Чередование ударов различных стилей | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 26 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 27 | | | | Практическое занятие | 2 | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 28 | | | | Практическое занятие | 2 | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 29 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|---|------------------------|------------------------------|
| | | | | | | смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом | | |
| 30 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 31 | | | | Практическое занятие | 2 | Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 32 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Прием подачи | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 33 | | | | Практическое занятие | 2 | Прием подачи | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 34 | | | | Практическое занятие | 2 | Прием подачи | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 35 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Игра топ-спином слева и справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 36 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра топ-спином слева и справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 37 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра топ-спином слева и справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 38 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра топ-спином слева и справа | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 39 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 40 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Упражнения в парной игре | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 41 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения в парной игре | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 42 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения в парной игре | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 43 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения в парной игре | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 44 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Отработка игры в защите | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 45 | | | | Практическое занятие | 2 | Отработка игры в защите | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 46 | | | | Практическое занятие | 2 | Отработка игры в защите | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 47 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Переход от защиты к атаке | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 48 | | | | Практическое занятие | 2 | Переход от защиты к атаке | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 49 | | | | Практическое занятие | 2 | Переход от защиты к атаке | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 50 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Тактика быстрой атаки после подачи | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 51 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика быстрой атаки после подачи | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 52 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика быстрой атаки после подачи | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 53 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Тактика атаки после толчка | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 54 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика атаки после толчка | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 55 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика атаки после толчка | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 56 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Тактика атаки после подрезки | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|--|------------------------|------------------------------|
| 57 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика атаки после подрезки | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 58 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика атаки после подрезки | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 59 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Тактика атаки после наката | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 60 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика атаки после наката | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 61 | | | | Практическое занятие | 2 | Тактика атаки после наката | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 62 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Контроль игры срезами | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 63 | | | | Практическое занятие | 2 | Контроль игры срезами | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 64 | | | | Практическое занятие | 2 | Контроль игры срезами | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 65 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Техника выполнения ударов по высокому мячу | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 66 | | | | Практическое занятие | 2 | Техника выполнения ударов по высокому мячу | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 67 | | | | Практическое занятие | 2 | Техника выполнения ударов по высокому мячу | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 68 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Упражнения на быстроту и ловкость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 69 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения на быстроту и ловкость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 70 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения на быстроту и ловкость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 71 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Упражнения на гибкость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 72 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения на гибкость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|--|------------------------|------------------------------|
| 73 | | | | Практическое занятие | | Упражнения на гибкость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 74 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Упражнения на выносливость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 75 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения на выносливость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 76 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения на выносливость | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 77 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Упражнения для развития силы | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 78 | | | | Практическое занятие | 2 | Упражнения для развития силы | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 79 | | | | Практическое занятие | | Упражнения для развития силы | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 80 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 81 | | | | Практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 82 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 83 | | | | Практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|------------------------------|------------------------------------|
| | | | | | | развитие быстроты действий | | |
| 84 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 85 | | | | Практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 86 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие силы | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 87 | | | | Практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие силы | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 88 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие гибкости | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 89 | | | | Практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие гибкости | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 90 | | | | Объяснение, практическое занятие | 2 | Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Опрос, выполнение упражнения |
| 91 | | | | Практическое | 2 | Эстафеты и | МБОУ ДО | Выполнение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------|---|--|------------------------|-----------------------|
| | | | | е занятие | | подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости | Жердевский ДДТ | упражнения |
| 92 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 93 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 94 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 95 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 96 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 97 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 98 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 99 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 100 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 101 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 102 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 103 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 104 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 105 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 106 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |

| | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|----------------------|---|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 10 7 | | | | Практическое занятие | 2 | Игра у стола. Игровые комбинации | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |
| 10 8 | | | | Практическое занятие | 2 | Итоговое занятие | МБОУ ДО Жердевский ДДТ | Выполнение упражнения |