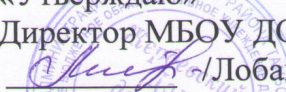
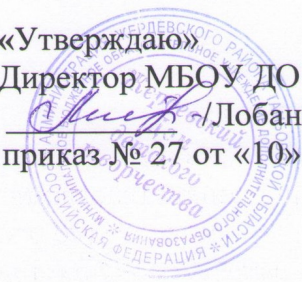


Отдел образования администрации Жердевского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Жердевский Дом детского творчества

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

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**  
(базовый уровень)  
Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Кожевников Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта программы

<b>Образовательное учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Жердевский Дом детского творчества
<b>Название программы</b>	«Юный теннисист»
<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	Кожевников Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования
<b>Сведения о программе:</b>	
<b>Нормативная база</b>	<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>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование детей
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Уровень программы</b>	Двухуровневая (Стартовый, базовый)
<b>Возраст учащихся</b>	7-12 лет
<b>Продолжительность обучения</b>	2 года
<b>Рецензенты и авторы отзывов</b>	Милосердова Ирина Васильевна-методист
<b>Заключение экспертного совета</b>	Утвердить программу «Юный теннисист» для осуществления образовательной деятельности в

***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.

**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 детей 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 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**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации происходит развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируются 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. 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 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 объединении по настольному теннису 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 двухлетней 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 более специальным;

увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключается в том, что в тренировочном процессе кроме непосредственных теннисных комплексов упражнений, используются упражнения из других видов спорта: футбол, бадминтон для лучшего развития координации и ловкости у учащихся.

### **Адресат программы**

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

Возраст 7-12 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.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением победителей. В этом возрасте целесообразно развивать быстроту и ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

Теоретический материал учащимся младшего школьного возраста преподносится в форме кратких популярных бесед.

### **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 обучения:**

по количеству учащихся, участвующих в занятии: *групповая, индивидуальная, парная;*

по особенностям коммуникативного взаимодействия *педагога и детей: лекция, практикум, соревнование;*

по дидактической цели: *вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, занятие-соревнование.*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

## **1.2. Цель программы**

**Цель:** развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи 1 года обучения**

**Задачи:**

***обучающие:***

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса:

обучить основным положениям теннисиста,

сформировать навыки перемещения при атаке и защите,

сформировать навыки выполнения подач;

***развивающие:***

развить гибкость,

развить быстроту,

развить выносливость,

развить равновесие,

координацию посредством соответствующих упражнений;

***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.

### Содержание программы 1 года обучения Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие	2	2	-
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
1.1.	Физическая культура в современном обществе	2	2	-
1.2.	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	2	2	-
1.3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	2	2	-
1.4.	Техника безопасности при игре. Правила соревнований	2	2	-
1.5.	Выбор ракетки и способы ее держания	2	1	1
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>86</b>	<b>23</b>	<b>63</b>
2.1.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	4	2	2
2.2.	Удары по мячу накатом	4	1	3
2.3.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	4	1	3
2.4.	Игра в ближней и дальней зонах	4	1	3
2.5.	Вращение мяча	4	1	3
2.6.	Основные положения теннисиста	4	2	2
2.7.	Исходные положения, выбор места	4	2	2
2.8.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	4	1	3
2.9.	Одношажные и двухшажные перемещения	2	1	1
2.10.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)	6	1	5
2.11.	Подачи: короткие и длинные	6	1	5
2.12.	Подача накатом, удары слева, справа, контркат	6	1	5
2.13.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	8	1	7

2.14	Тактика одиночных игр	4	2	2
2.15	Игра в защите	6	2	4
2.16	Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача	4	1	3
2.17	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче; б) при короткой подаче.	6	1	5
2.18.	Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
3.1.	Основы тренировки теннисиста	6	1	5
3.2.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	6	1	5
3.3.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	6	1	5
3.4.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	2	-	2
3.5.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность	6	1	5
3.6.	Игра у стола. Игровые комбинации	18	-	18
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

## 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

#### **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. «Подачи: короткие и длинные»**

**Теория.** Обучение коротким и длинным подачам.

**Практика.** Отработка коротких и длинных подач.

## **Тема 2.12. «Подача 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 поддаче.

## **Тема 2.17. «Основные тактические комбинации при подаче соперника».**

**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: накаты у стенки, удары на точность»**

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

*Практика.* Отработка техники ударов накаты и на точность.

#### **Тема 3.6. «Игра у стола. Игровые комбинации»**

*Практика.* Игровые спарринги: 1х1, 1х2, 2х2.

### **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:  
обучатся основным положениям теннисиста,  
сформируют навыки перемещения при атаке и защите,  
сформируют навыки выполнения подач;

#### **2. Результат воспитывающей деятельности:**

использование учащимися необходимых гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой;

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

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

сформированы привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитано чувство самостоятельности, ответственности.

## **2. Результаты развивающей деятельности (личностные):**

разовьют гибкость,

разовьют быстроту,

разовьют выносливость,

разовьют равновесие,

разовьют координацию.

## **Задачи 2 года обучения**

### **Задачи:**

#### ***обучающие:***

усовершенствовать двигательные навыки и умения учащихся: эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости;

сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

повысить спортивную квалификацию: обучить игре топ-спином слева и справа, тактике атаки после толчка, подрезки, наката, упражнениям в парной игре;

#### ***развивающие:***

усовершенствовать координацию и быстроту движений посредством соответствующих упражнений;

развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;

#### ***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.

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

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие	2	2	-
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1.	Повторение основных тактических схем игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>132</b>	<b>21</b>	<b>111</b>
2.1.	Атакующие удары справа разной силы и направления	6	1	5
2.2.	Атакующие удары слева разной силы и направления	6	1	5
2.3.	Удары подставкой	6	1	5
2.4.	Удары срезкой справа	6	1	5
2.5.	Удары срезкой слева	6	1	5
2.6.	Удары накатом справа	6	1	5
2.7.	Удары накатом слева	6	1	5
2.8.	Чередование ударов различных стилей	6	1	5
2.9.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	6	1	5
2.10.	Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом	6	1	5
2.11.	Прием подачи	6	1	5
2.12.	Игра топ-спином слева и справа	10	1	9
2.13.	Упражнения в парной игре	8	1	7
2.14.	Отработка игры в защите	6	1	5
2.15.	Переход от защиты к атаке	6	1	5
2.16.	Тактика быстрой атаки после подачи	6	1	5
2.17.	Тактика атаки после толчка	6	1	5
2.18.	Тактика атаки после подрезки	6	1	5
2.19.	Тактика атаки после наката	6	1	5
2.20.	Контроль игры срезами	6	1	5
2.21.	Техника выполнения ударов по высокому мячу	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Специальные физические упражнения</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>



3.1.	Упражнения на быстроту и ловкость	6	1	5
3.2.	Упражнения на гибкость	6	1	5
3.3.	Упражнения на выносливость	6	1	5
3.4.	Упражнения для развития силы	6	1	5
<b>4.</b>	<b>Соревновательная и игровая практика</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>
4.1.	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3
4.2.	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий	4	1	3
4.3.	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости	4	1	3
4.4.	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие силы	4	1	3
4.5.	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие гибкости	4	1	3
4.6.	Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие ловкости	4	1	3
4.7.	Игровые спарринги: - 1x1, 1x2, 2x2	32	-	32
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

## 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.** Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнакатом.

**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.**Объяснение техники выполнения данных упражнений.

**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.**Объяснение техники выполнения данных упражнений.

**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.**Объяснение техники выполнения данных упражнений.

**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.** Объяснение техники выполнения данных упражнений.

**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.

### **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: обучатся игре топ-спином слева и справа, тактике атаки после толчка, подрезки, наката, упражнениям в парной игре.

##### **2. Результат воспитывающей деятельности:**

использование учащимися необходимых гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой;

сформированы правильные взаимоотношения между учащимися, строящиеся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;

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

сформированы привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитано чувство самостоятельности, ответственности

сформированы 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.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**



## **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный теннисист» начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая, число учебных недель на первом году обучения по программе - 34, число учебных дней – 68 , количество учебных часов – 144.

Число учебных недель на втором году обучения по программе - 34, число учебных дней – 102 , количество учебных часов – 216

## **2.2. Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении

1. Спортивный 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
9. Скакалки для прыжков
10. Секундомер

### Методическое обеспечение

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

## **Кадровое обеспечение**

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать возрастные особенности детей и обладать достаточными знаниями в области физкультуры и спорта, выстраивать индивидуальные траектории развития учащегося на основе планируемых результатов освоения данной программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

## **2.3. Форма аттестации**

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено использование форм контроля:

- входной контроль (срок проведения, форма);

- текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков учащихся в процессе обучения);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль (формы контрольных занятий в конце учебного года).

## **2.4. Оценочные материалы**

### **Критерии оценки успеваемости учащихся по программе:**

При оценивании успеваемости по разделам программы «Настольный теннис» учитываются такие показатели:

#### *1. Знания о физической культуре.*

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### *2. Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### *3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### *4. Уровень физической подготовленности обучающихся*

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

## **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, ракетки, мячи.	Занятие-лекция	Опрос
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
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	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Занятие-лекция	Опрос

	соревнований	разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.		
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
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
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;	Занятие-тренировка	Практическое занятие



		теннисный стол, ракетки, мячи.		
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, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.	Занятие- тренировка	Практическое занятие
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,	Помещение; компьютер, проектор,	Занятие- тренировка	Практическое занятие

	справа, контрнакат	экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.		
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 середину 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	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Занятие- тренировка	Практическое занятие

	защищающегося соперника	разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи.		
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
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;	Занятие-тренировка	Практическое занятие

		теннисный стол, ракетки, мячи		
<b>4.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	Теннисный стол, ракетки, мячи.	Занятие-соревнование	Практическое занятие

### Методическое обеспечение 2 год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал</b>	<b>Формы, методы, приемы обучения</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1.	Повторение основных тактических схем игры. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция	Опрос
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
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,	Занятие-тренировка	практическое занятие

		фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи		
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;	Занятие-	практическое



		компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи	тренировка	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, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи	Занятие-тренировка	практическое занятие
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,	Занятие-тренировка	практическое занятие

		фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи		
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
<b>3.</b>	<b>Специальные физические упражнения</b>			
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
<b>4.</b>	<b>Соревновательная и игровая практика</b>			
4.1.	Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи	Занятие- соревнование	практическое 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	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Занятие- соревнование	практическое занятие

	тенниса на развитие гибкости	разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи		
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, фотоматериал; теннисный стол, ракетки, мячи	Занятие-тренировка	практическое занятие
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	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. Богушас М.М. Игруем 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.	сентябрь			объяснение	2	Вводное занятие	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
2.	сентябрь			объяснение	2	Физическая культура в современном обществе	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
3.	сентябрь			объяснение	2	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
4.	сентябрь			объяснение	2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
5	сентябрь			объяснение	2	Правила безопасности игры. Правила соревнований	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
6	сентябрь			объяснение	2	Выбор ракетки и способы ее держания	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
7	сентябрь			объяснение	2	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
8	сентябрь			Практическое занятие	2	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
9	октябрь			Практическое занятие	2	Удары по мячу накатом	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
10	октябрь			Практическое	2	Удары по мячу накатом	МБОУ ДО	Выполнение

				занятие			Жердевский ДДТ	упражнения
11	октябрь			Практическое занятие	2	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
12	октябрь			Практическое занятие	2	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
13	октябрь			Практическое занятие	2	Игра в ближней и дальней зонах	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
14	октябрь			Практическое занятие	2	Игра в ближней и дальней зонах	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
15	октябрь			Практическое занятие	2	Вращение мяча	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
16	октябрь			Практическое занятие	2	Вращение мяча	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
17	ноябрь			объяснение	2	Основные положения теннисиста	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
18	ноябрь			Практическое занятие	2	Основные положения теннисиста	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
19	ноябрь			объяснение	2	Исходные положения, выбор места	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	опрос
20	ноябрь			Практическое занятие	2	Исходные положения, выбор места	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
21	ноябрь			Практическое	2	Способы перемещения. Шаги,	МБОУ ДО	Выполнение

				занятие		прыжки, выпады, броски	Жердевский ДДТ	упражнения
22	ноябрь			Практическое занятие	2	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
23	ноябрь			объяснение	2	Одношажные и двухшажные перемещения	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	опрос
24	ноябрь			Практическое занятие	2	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
25	декабрь			объяснение	2	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
26	декабрь			объяснение	2	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смещенным вращением)	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
27	декабрь			Практическое занятие	2	Подачи: короткие и длинные	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
28	декабрь			Практическое занятие	2	Подачи: короткие и длинные	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
29	декабрь			Практическое занятие	2	Подачи: короткие и длинные	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
30	декабрь			Практическое занятие	2	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
31	декабрь			Практическое занятие	2	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
32	декабрь			Практическое	2	Подача накатом, удары слева,	МБОУ ДО	Выполнение

				занятие		справа, контрнакат	Жердевский ДДТ	упражнения
33	январь			Практическое занятие	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
34	январь			Практическое занятие	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
35	январь			объяснение	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
36	январь			Практическое занятие	2	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
37	январь			объяснение	2	Тактика одиночных игр	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
38	январь			Практическое занятие	2	Тактика одиночных игр	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
39	январь			объяснение	2	Игра в защите	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос
40	январь			Практическое занятие	2	Игра в защите	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
41	февраль			Практическое занятие	2	Игра в защите	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
42	февраль			Практическое занятие	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения

43	февраль			Практическое занятие	2	Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая и длинная подача	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
44	февраль			Практическое занятие	2	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче; б) при короткой подаче -	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
45	февраль			Практическое занятие	2	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче; б) при короткой подаче	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
46	февраль			Практическое занятие	2	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче; б) при короткой подаче	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
47	февраль			Практическое занятие	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
48	февраль			Практическое занятие	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
49	февраль			Практическое занятие	2	Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
50	март			Практическое занятие	2	Основы тренировки теннисиста	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
51	март			Практическое занятие	2	Основы тренировки теннисиста	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения

52	март			Практическое занятие	2	Основы тренировки теннисиста	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
53	март			Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
54	март			Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
55	март			Практическое занятие	2	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
56	март			Практическое занятие	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
57	март			Практическое занятие	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
58	апрель			Практическое занятие	2	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
59	апрель			Практическое занятие	2	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
60	апрель			Практическое занятие	2	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
61	апрель			Практическое занятие	2	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
62	апрель			Практическое занятие	2	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность	МБОУ ДО Жердевский	Выполнение упражнения



							ДДТ	
63	апрель			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
64	апрель			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
65	апрель			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
66	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
67	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
68	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
69	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
70	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
71	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат
72	май			Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Игровой результат

### Календарный учебный график 2 год обучения

№ 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 занятиях настольным теннисом	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	опрос
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	Выполнение упражнения

							ДДТ	
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	2	Удары накатом слева	МБОУ ДО Жердевский	Опрос, выполнение упражнения	

				занятие			ДДТ	
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 смещенным вращением, ударом слева, справа, контрнатом	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос, выполнение упражнения
30				Практическое занятие	2	Подача различными ударами: верхняя, боковая, нижняя, со смещенным вращением,	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения

						ударом слева, справа, контрнакатом		
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				Практическое занятие	2	Игра топ-спином слева и справа	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
40				Объяснение, практическое	2	Упражнения в парной игре	МБОУ ДО Жердевский	Опрос, выполнение упражнения

				занятие			ДДТ	
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	Выполнение упражнения



							ДДТ	
52			Практическое занятие	2	Тактика быстрой атаки после подачи	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
53			Объяснение, практическое занятие	2	Тактика атаки после толчка	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос, выполнение упражнения
54			Практическое занятие	2	Тактика атаки после толчка	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
55			Практическое занятие	2	Тактика атаки после толчка	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
56			Объяснение, практическое занятие	2	Тактика атаки после подрезки	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос, выполнение упражнения
57			Практическое занятие	2	Тактика атаки после подрезки	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
58			Практическое занятие	2	Тактика атаки после подрезки	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
59			Объяснение, практическое занятие	2	Тактика атаки после наката	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Опрос, выполнение упражнения
60			Практическое занятие	2	Тактика атаки после наката	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
61			Практическое занятие	2	Тактика атаки после наката	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
62			Объяснение, практическое	2	Контроль игры срезами	МБОУ ДО Жердевский	МБОУ ДО Жердевский	Опрос, выполнение упражнения

				занятие			ДДТ	
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	Выполнение упражнения

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

						тенниса на развитие быстроты действий	ДДТ	
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 занятие	2	Эстафеты и подвижные игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение 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	Выполнение упражнения

							ДДТ	
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	Выполнение упражнения	

							ДДТ	
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
107				Практическое занятие	2	Игра у стола. Игровые комбинации	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения
108				Практическое занятие	2	Итоговое занятие	МБОУ ДО Жердевский ДДТ	Выполнение упражнения



