

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Паспорт программы.....	3
2	Пояснительная записка.....	4
3	Учебно-тематический план.....	10
4	Содержание программы.....	18
5	Методическое обеспечение.....	36
6	Список литературы.....	36
7	Приложения	
	Приложение 1 «Календарный учебный график».....	39
	Приложение 2 «Календарно-тематический план на 2018-2019 учебный год».....	40

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Учреждение, реализующее программу	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Экология детства» городского округа Самара
Составитель программы	Слипуха Валерия Александровна, педагог дополнительного образования
Возраст учащихся	6-17 лет
Срок реализации	2 года
С какого года реализуется программа (новые редакции)	2016 год, в редакции 2018 г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость. Очень важно преимущество настольного тенниса перед другими видами спортивных игр – его общедоступность.

Особенность данной программы

Программа ориентирована на детей с различным уровнем подготовки и психологическими особенностями. В одной группе могут заниматься дети разного возраста.

Актуальность

В последние годы у настольного тенниса и других подвижных и спортивных игр появился серьезный конкурент – компьютерные игры. Это удовольствие является небезопасным для здоровья занятием. По мнению некоторых врачей, ученики начальной школы не должны уделять этим играм более нескольких минут в день. Такая игра требует значительного нервного напряжения, не сопровождаемого мышечной работой. Физиологами давно установлено, что сочетание большой эмоциональной и низкой физической нагрузок – наиболее опасно для нашего организма. В первую очередь страдают нервная и сердечно-сосудистая системы. И не случайно даже у молодых людей, в том числе и у детей, врачи отмечают значительно повысившийся процент вегетососудистых расстройств, гипертонии и других заболеваний, характерных для «деятельного бездельника». Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма.

Данная программа составлена с учетом требований законодательных актов РФ в области образования и дополнительного образования детей. Образовательная деятельность в соответствии с п. 3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008, направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;

Реализация программы проходит в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставление возможностей подросткам укреплять свое здоровье

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации ребенка к здоровому образу жизни физическому развитию.

Потребности общества реализуются и в воспитании психологически уравновешенного члена общества и т.д.

Обеспечение потребностей государства состоит:

- в гражданском, нравственном, духовном
- в физическом воспитание и формирование культуры здоровья

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» г.о. Самара, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях настольным теннисом создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для

социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях легкой атлетикой ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость настольного тенниса проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, настольный теннис позволяет легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда.

Таким образом, настольный теннис можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Цель программы: оздоровление обучающихся, профилактика заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы посредством обучения игре в настольный теннис.

Задачи программы:

- освоить технику и тактику игры в настольный теннис
- активизировать познавательную деятельность, мышление, воображение, наблюдательность, настойчивость;
- развить социальные навыки, умение адаптироваться к социальной среде;
- формировать у обучающихся ценностные ориентации, любовь к Отечеству.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В реализации программы участвуют **дети в возрасте 6 - 17 лет.**

Формирование группы зависит от физических и психолого-возрастные особенностей.

Группа формируется по результатам:

1. Выполнения контрольных нормативов для зачисления на первый и последующие года обучения.
2. Положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.
3. Освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

Количество детей в группе с учетом СанПиН: 10-15 человек 4,5 кв.м на ребенка.

Сроки реализации - программа рассчитана на 2 года обучения, общая годовая нагрузка – 144 часа.

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: всем составом.

Режим занятий:

4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа, общая годовая нагрузка – 144 часа.

Занятие длится 2 академических часа, первый час – разминка для разогрева мышц и подготовки к физическим нагрузкам. Второй час – повторение изученных элементов с последующим усложнением.

Продолжительность учебного часа 40 минут, время перерыва – 10 мин.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Мотивационно-ценностная составляющая:

- установка на здоровый образ жизни
- способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- самоконтроль и корректировка работы;
- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами);
- оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии.
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- умение договариваться, приходить к общему решению;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером;

- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при игре.

Предметные результаты:

Обучающийся умеет:

- соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания
- пользоваться оборудованием, инвентарем и спортивной экипировкой;
- четко продумывать каждый свой шаг;
- выполнять практическое задание с опорой на инструкцию педагога;

Обучающийся владеет:

- основами техники и тактики в настольном теннисе;
- соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях

К концу программы ребенок знает:

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта
- методы самоконтроля;
- методику судейства.

Критерии и способы определения результативности:

1 год обучения

1. Должен знать: правила поведения на занятиях и соревнованиях, знать и выполнять требования гигиены к месту проведения занятий, спортивной форме

2. Должен уметь: иметь понятие о передвижениях у стола и применять его в игре, освоить основные удары техники настольного тенниса «тычок», «накат» и «подрезка» слева и справа, уметь находить игровые ошибки и исправлять их, судить соревнования в группе, сдать контрольные нормативы

2 год обучения

1. Должен знать: основные правила и приёмы игры в теннис, уметь применять их на практике, фамилии ведущих игроков в Самаре, особенности игры с соперником защитного, нападающего и смешанного стилей

2. Должен уметь: играть по прямой и по диагонали, в быстром темпе, применять удар «топ-спин» в сочетании с «подставками», «подрезками», судить соревнования в группе, принять участие в календарных соревнованиях района и города

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, опросы, тесты, участие в соревнованиях различных уровней, судейская практика.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис у стола.	2	1	1	Беседа
2	Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика умений и навыков.	2	0,5	1,5	Игра
3	Виды инвентаря, уход и выбор. Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола.	2	1	1	Практическое занятие
4	Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола. Эстафеты с мячом и ракеткой.	2	0,5	1,5	Эстафеты
5	Знакомство с элементом «тычок» справа. Понятие передвижений у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
6	Методика выполнения подачи справа «об стол».	2	0,5	1,5	Практическое занятие
7	Имитация и отработка элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
8	Отработка элемента справа «тычок» и Подача «тычком» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
9	Беседа о режиме дня. Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
10	Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
11	Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
12	Эстафеты.	2	0,5	1,5	Эстафеты
13	Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях	2	0,5	1,5	Беседа
14	Принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа.	2	0,5	1,5	Зачет
15	Игры на счет	2 ч	0,5	1,5	Соревнования
16	Правила соревнований. Соревнование.	2	0,5	1,5	Беседа. Соревнования

17	Режим питания и питьевой режим. Знакомство с элементом «тычок» слева.	2	0,5	1,5	Беседа
18	Понятие передвижений у стола слева. Методика выполнения подачи «тычок» слева.	2	0,5	1,5	Беседа
19	Отработка элемента «тычок» слева. Эстафеты.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
20	Отработка элемента «тычок» слева с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
21	Отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность в передвижении у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
22	Упражнение «треугольник» «тычком» слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
23	Принятие нормативов элемента «тычок» слева.	2	0,5	1,5	Зачет
24	Игра с партнером элементами «тычок» слева и справа, с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
25	Соревнование «тычок» справа и слева. Знакомство с таблицами.	2	0,5	1,5	Соревнования
26	Соревнование «тычок» справа и слева. Работа с таблицами.	2	0,5	1,5	Соревнования
27	Методика обучение элементу «накат» справа. Беседа о гигиене сна.	2	0,5	1,5	Беседа
28	Подача «накатом» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
29	Отработка элемента «накат» справа на стабильность. Просмотр видеоролика.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
30	Имитация и отработка элемента «накат» справа на стабильность.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
31	Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
32	Упражнение «треугольник» «накатом» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
33	Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
34	Упражнение «треугольник» на 3 точки	2	0,5	1,5	Практическое занятие
35	Принятие нормативов элемента	2	0,5	1,5	Зачет

	«накат» справа.				
36	Игры на счет. Судейство.	2	0,5	1,5	Соревнования
37	Беседа об уходе за кожей, волосами и ногтями. Методика выполнения элемента «накат» слева.	2	0,5	1,5	Беседа
38	Подача «накатом» слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
39	Имитация элемента «накат» слева на стабильность. Просмотр видеоролика.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
40	Отработка элемента «накат» слева с передвижением у стола.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
41	Отработка элемента «накат» слева на стабильность с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
42	Упражнение «Треугольник».	2	0,5	1,5	Практическое занятие
43	Беседа о вредных привычках. Отработка элемента «накат» слева и справа на стабильность с передвижением.	2	0,5	1,5	Беседа
44	«Вертушка».	2	0,5	1,5	Соревнования
45	Принятие нормативов элемента «накат» слева.	2	0,5	1,5	Зачет
46	Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство.	2	0,5	1,5	Соревнования
47	Беседа «Уход за ногами». Изучение выполнения элемента «подрезка» справа.	2	0,5	1,5	Беседа
48	Подача «подрезкой» справа.	2	0,5	1,5	Мастер-класс
49	Выполнение элемента «подрезка» справа у стола с тренером.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
50	Отработка подач.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
51	Выполнение элемента «подрезка» справа у стола на стабильность.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
52	Отработка подачи «подрезка» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
53	Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
54	Участие в соревнованиях	2	0,5	1,5	Соревнования
55	Отработка подачи «подрезка» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
56	Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с	2	0,5	1,5	Практическое занятие

	передвижением.				
57	Отработка «наката» справа и слева с усилением. Отработка подачи «подрезка» справа	2	0,5	1,5	Практическое занятие
58	Принятие нормативов элемента «подрезка» справа у стола на стабильность и с передвижением.	2	0,5	1,5	Зачет
59	Игры на счет.	2	0,5	1,5	Соревнования
60	Беседа о гигиеническом значении водных процедур. Методика выполнения и отработка элемента «подрезка» слева.	2	0,5	1,5	Беседа
61	Имитация и выполнение элемента «подрезка» слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
62	Отработка на стабильность «подрезки» слева с тренером.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
63	Эстафеты с набиванием мяча.	2	0,5	1,5	Эстафеты
64	Сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа. Работа ног.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
65	Сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа. Работа ног.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
66	Игры на счет «подрезкой» слева и справа.	2	0,5	1,5	Зачет
67	Игры на счет «накатом» слева и справа.	2	0,5	1,5	Зачет
68	Принятие нормативов «подрезка» слева.	2	0,5	1,5	Зачет
69	Закрепление ранее изученных элементов в упражнении «треугольник» и с передвижением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
70	Принятие контрольных нормативов.	2	0,5	1,5	Зачет
71	Принятие контрольных нормативов.	2	0,5	1,5	Зачет
72	Игры на счет	2	0,5	1,5	Зачет
	ИТОГО:	144	37	107	

2 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игры на сплоченность. Техника безопасности. Вертушка.	2	1	1	Игра
2	ОФП на скорость. Повтор базовых	2	0,5	1,5	Практическое

	элементов справа.				занятие
3	СФП. Повтор базовых элементов справа на стабильность.	2	1	1	Практическое занятие
4	ОФП. Повтор базовых элементов справа на скорость	2	0,5	1,5	Практическое занятие
5	СФП. Повтор базовых элементов слева.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
6	ОФП. Повтор базовых элементов слева на стабильность	2	0,5	1,5	Практическое занятие
7	СФП. Повтор базовых элементов слева на скорость.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
8	Диагностика ЗУН, начальный контроль	2	0,5	1,5	Зачет
9	Ведущие игроки г. Самары. Игры на счет с переходом.	2	0,5	1,5	Беседа
10	ОФП на гибкость. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность	2	0,5	1,5	Практическое занятие
11	СФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность	2	0,5	1,5	Практическое занятие
12	ОФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на завершение	2	0,5	1,5	Практическое занятие
13	Участие в соревнованиях	2	0,5	1,5	Соревнования
14	ОФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением из левого угла	2	0,5	1,5	Практическое занятие
15	СФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением на стабильность	2	0,5	1,5	Практическое занятие
16	Турнир	2	0,5	1,5	Турнир
17	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ОФП на силу.	2	0,5	1,5	Беседа
18	Соревнования по ОФП.	2	0,5	1,5	Зачет
19	Эстафеты.	2	0,5	1,5	Эстафета
20	СФП. Отработка базовых элементов в нападении в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
21	ОФП. Игры на счет с переходом	2	0,5	1,5	Соревнования

22	СФП. Отработка базовых элементов нападения слева в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
23	ОФП. Отработка базовых элементов нападения слева и справа в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
24	Турнир	2	0,5	1,5	Турнир
25	ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижнем вращением в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
26	СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.	2	0,5	1,5	Тест
27	ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.	2	0,5	1,5	Мастер-класс
28	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
29	ОФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты слева в ближней зоне.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
30	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
31	ОФП. Отработка комбинаций игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне в двух направлениях	2	0,5	1,5	Практическое занятие
32	Турнир	2	0,5	1,5	Турнир
33	Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы	2	0,5	1,5	Беседа
34	ОФП на силу. Отработка нападения против защиты	2	0,5	1,5	Практическое занятие
35	СФП. Отработка нападения против защиты с завершением	2 ч	0,5	1,5	Практическое занятие
36	Диагностика ЗУН, промежуточный контроль	2	0,5	1,5	Зачет
37	Игры на счет. Эстафеты. Тест	2	0,5	1,5	Тест

38	ОФП на координацию движений. Отработка подач в средней зоне. Прием подач в средней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
39	СФП. Отработка подач в средней зоне. Комбинации на прием подач в средней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
40	ОФП. Вращение справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
41	СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Вращение справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
42	ОФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
43	СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
44	Турнир	2	0,5	1,5	Турнир
45	Оборудование, инвентарь – уход за ними. Подбор игрового инвентаря для игроков различных игровых стилей. ОФП на гибкость	2	0,5	1,5	Беседа
46	СФП. «Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
47	ОФП. Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
48	СФП. Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
49	ОФП. «Подставка» справа.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
50	СФП. «Подставка» справа против «вращения» справа	2	0,5	1,5	Практическое занятие
51	ОФП. Отработка и техника выполнения элементов с сильным верхним вращением против элементов контролирующего типа справа	2	0,5	1,5	Практическое занятие
52	Турнир	2	0,5	1,5	Турнир
53	СФП. Психологическая подготовка к игре	2	0,5	1,5	Беседа
	ОФП на выносливость. Отработка	2	0,5	1,5	Практическое

54	вращения справа на стабильность				занятие
55	СФП. Отработка вращения справа на стабильность по 2 направлениям	2	0,5	1,5	Практическое занятие
56	Участие в соревнованиях	2	0,5	1,5	Соревнования
57	СФП. Отработка вращения справа против защиты	2	0,5	1,5	Практическое занятие
58	ОФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева	2	0,5	1,5	Практическое занятие
59	СФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева с завершением	2	0,5	1,5	Практическое занятие
60	Турнир	2	0,5	1,5	Турнир
61	Диагностика ЗУН.	2	0,5	1,5	Тест
62	ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с завершением	2	0,5	1,5	Практическое занятие
63	СФП. Прием завершения «Свечой»	2	0,5	1,5	Практическое занятие
64	ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом	2	0,5	1,5	Практическое занятие
65	СФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом	2	0,5	1,5	Практическое занятие
66	Товарищеская встреча	2	0,5	1,5	Соревнования
67	Диагностика ЗУН	2	0,5	1,5	Тест
68	Турнир с родителями	2	0,5	1,5	Турнир
69	ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне	2	0,5	1,5	Практическое занятие
70	СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.	2	0,5	1,5	Беседа
71	ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
72	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.	2	0,5	1,5	Практическое занятие
	ИТОГО:	144	37	107	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Комплектование группы

1. Вводное занятие

Теория – Знакомство с группой. Техника безопасности.

Практика – настольный теннис у стола.

2. Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика умений и навыков.

Теория – Знакомство с группой.

Практика – начальная диагностика умений и навыков.

3. Виды инвентаря, уход и выбор. Понятие правильной хватке ракетки и стойке у стола.

Теория – виды инвентаря, уход и выбор, понятие о стойке теннисиста, хватке ракетки.

Практика – упражнение «стойка теннисиста».

4. Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола.

Теория – закрепление понятия о стойке теннисиста, хватке ракетки.

Практика – упражнение «стойка теннисиста», эстафеты с применением полученных знаний о стойке теннисиста и хватке ракетки.

5. Знакомство с элементом «тычок» справа. Понятие «передвижение у стола».

Теория – методика обучения элементу «тычок» справа. Понятие передвижения у стола.

Практика – игровая разминка, передвижение у стола, игра с тренером «тычком» справа.

6. Методика выполнения подачи справа «об стол».

Теория – методика выполнения простейшей подачи справа «об стол».

Практика – игровая разминка, передвижение у стола, игра с тренером «тычком» справа. Подача справа об стол.

7. Имитация и отработка элемента «тычок» справа.

Теория – закрепление знаний о методике выполнения «тычка» справа, стойке теннисиста, хватке ракетки.

Практика – игровая разминка, отработка и имитация элемента «тычок» справа с тренером.

8. Отработка элемента «тычок» справа. Подача «тычком» справа.

Теория – закрепление знаний о методике выполнения «тычка» справа, методика выполнения подачи «тычком» справа.

Практика – игровая разминка, отработка элемента «тычок» справа с тренером. Методика выполнения подачи «тычком» справа.

9.Беседа о режиме дня. Оработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.

Теория – беседа о режиме дня.

Практика – игровая разминка, отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с тренером, подсчет количества выполнения, соревновательный момент.

10.Оработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с передвижением.

Теория – повторение изученного.

Практика – игровая разминка, отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с тренером у стола.

11. Оработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа

Теория – закрепление изученного.

Практика – игровая разминка, отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.

12. Эстафеты.

Теория – правила поведения.

Практика – игровая разминка, эстафеты со скакалкой, мячом и ракеткой.

13. Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Теория – правила поведения в зале.

Практика – игровая разминка, участие в соревнованиях.

14. Принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа.

Теория – объяснение условий принятия норматива.

Практика – игровая разминка, принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа с тренером. Выполнение элемента «тычок» справа воспитанниками друг с другом.

15. Игры на счет.

Теория –объяснение условий игры на счет.

Практика – игровая разминка, выполнение элемента «тычок» справа друг с другом на счет.

16. Правила соревнований. Соревнование.

Теория – правила соревнований.

Практика – игровая разминка, соревнование между детьми с применением правил соревнований с заданием «тычок» справа.

17. Режим питания и питьевой режим. Знакомство с элементом «тычок» слева.

Теория – беседа о режим питания и питьевом режиме.

Практика - игровая разминка, имитация элемента «тычок» слева с тренером. Нахождение ошибок у себя и у товарища, называние и исправление их.

18. Понятие передвижений у стола слева. Методика выполнения подачи «тычком» слева.

Теория – беседа о передвижении у стола при выполнении «тычка» слева. Методика выполнения подачи «тычок» слева.

Практика – игровая разминка, отработка и имитация элемента «тычок» слева в передвижении у стола слева, выполнения подачи «накатом» слева.

Нахождение ошибок у себя и у товарища, называние и исправление их.

19. Отработка элемента «тычок» слева. Эстафеты.

Теория – нахождение ошибок у себя и у товарища, называние их.

Практика – игровая разминка, исправление игровых ошибок, отработка элемента «тычок» слева с тренером. Эстафеты с мячом и ракеткой.

20. Отработка элемента «тычок» слева с передвижением у стола.

Теория – закрепление пройденного материала.

Практика – игровая разминка, исправление игровых ошибок, отработка элемента «тычок» слева с передвижением у стола.

21. Отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность в передвижении у стола.

Теория – закрепление методики выполнения «тычка» справа и слева.

Практика – игровая разминка, отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность, в передвижении у стола. Соревновательный момент.

22. Упражнение «треугольник» «накатом» слева.

Теория – закрепление методики выполнения упражнения «треугольник» «тычком» справа и слева.

Практика – игровая разминка, отработка элементов «тычок» слева и справа на стабильность, в передвижении у стола.

23. Принятие нормативов элемента «тычок» слева.

Теория – повтор последовательности выполнения элемента «тычок» слева.

Практика – игровая разминка, принятие нормативов элемента «тычок» слева с тренером, соревновательный момент.

24. Игра с партнером элементами «тычок» слева и справа, с тренером- с передвижением у стола.

Теория – закрепление последовательности выполнения элемента «тычок» слева.

Практика – игровая разминка, игра с партнером элементами «тычок» слева и справа, с тренером- с передвижением у стола.

25. Соревнование «тычок» справа и слева. Знакомство с таблицами.

Теория – показ и объяснение заполнения игровых таблиц.

Практика – игровая разминка, соревнования заданием «тычок» справа и слева- промежуточный контроль.

26. Соревнование «тычок» справа и слева. Работа с таблицами.

Теория – закрепление знаний о заполнения игровых таблиц.

Практика – игровая разминка, соревнования заданием «тычок» справа и слева.

Работа с таблицами.

27. Методика обучение элементу «накат» справа. Беседа о гигиене сна.

Теория- беседа о гигиене сна, показ и объяснение выполнения элемента «накат» справа. Методика выполнения подачи «накатом» справа.

Практика- игровая разминка, закрепление выполнения ранее изученных элементов, отработка элемента «накат» справа на основе ранее изученного с тренером.

28. Подача «накатом» справа.

Теория - показ и объяснение выполнения элемента «накатом» справа.

Практика- игровая разминка, выполнение подачи «накатом» справа.

29. Отработка элемента «накат» справа на стабильность. Просмотр видеоролика.

Теория- обсуждение видеоролика, соотнесение увиденного с собственным выполнением элемента.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с тренером, имитация. Повтор ранее изученных элементов.

30. Имитация и отработка элемента «накат» справа на стабильность.

Теория- закрепление знаний об элементе «накат» справа.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с тренером, имитация. Повтор ранее изученных элементов. Соревновательный момент: нахождение лучшей игровой пары по стабильности.

31. Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.

Теория- закрепление последовательности выполнения упражнения с передвижением.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением. Повтор ранее изученных элементов.

32. Упражнение «треугольник» «накатом» справа.

Теория- написание теста.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с партнером, имитация, упражнение «треугольник». Соревновательный момент: сравнение результатов стабильности выполнения в каждой паре. Соревнование с мячом.

33. Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.

Теория- закрепление последовательности выполнения упражнения с передвижением, нахождение ошибок и исправление их.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением. Повтор ранее изученных элементов.

34. Упражнение «треугольник» на 3 точки.

Теория- объяснение последовательности выполнения упражнения с передвижением на 3 точки.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» справа с передвижением на 3 точки. Повтор ранее изученных элементов.

35. Принятие нормативов элемента «накат» справа.

Теория- судейство в группе.

Практика- игровая разминка, принятие нормативов элемента «накат» справа, соревновательный момент: игры на счет элементом «накат» справа, судейство.

36. Игры на счет. Судейство.

Теория- судейство в группе и работа с таблицами.

Практика- игровая разминка, игры на счет «накатом» справа, соревновательный момент: игры на счет элементом «накат» справа, судейство.

37. Беседа об уходе за кожей, волосами и ногтями. Методика выполнения элемента «накат» слева.

Теория- беседа об уходе за кожей, волосами и ногтями, методика выполнения элемента «накат» слева.

Практика- игровая разминка, повтор элемента «накат» справа, отработка элемента «накат» слева.

38. Поддача «накатом» слева.

Теория- закрепление знаний о выполнении элемента «накат» слева. Методика выполнения поддачи «накатом» слева.

Практика- игровая разминка, повтор элемента «накат» справа, отработка элемента «накат» слева. Отработка поддачи «накатом» слева.

39. Имитация элемента «накат» слева на стабильность. Просмотр видеоролика.

Теория- закрепление последовательности выполнения элемента «накат» слева, обсуждение видеоролика.

Практика- игровая разминка, выполнения и имитация элемента «накат» слева, справа. Поддачи накатом.

40. Отработка элемента «накат» слева с передвижением.

Теория – нахождение ошибок выполнения у партнера и называние их.

Практика- игровая разминка, исправление ошибок выполнения элементов «накат» справа и слева. Отработка элементов с тренером. Поддачи накатом.

41. Отработка элемента «накат» слева на стабильность с передвижением.

Теория – нахождение ошибок выполнения у партнера, называние их и исправление.

Практика- игровая разминка, отработка элементов и подач накатом.

42. Упражнение «Треугольник».

Теория – повторение изученного материала.

Практика- игровая разминка, отработка элементов и подач накатом. Упражнение «Треугольник».

43. Отработка элемента «накат» слева и справа на стабильность с передвижением. Беседа о вредных привычках

Теория – беседа о вредных привычках.

Практика- игровая разминка, отработка элемента «накат» слева и справа на стабильность с передвижением. Поддачи накатом.

44. «Вертушка».

Теория – методика выполнения упражнения «Вертушка».

Практика- игровая разминка, «вертушка», отработка элемента «накат» слева и справа на стабильность с передвижением. Поддачи накатом.

45. Принятие нормативов элемента «накат» слева.

Теория- повтор выполнения элемента «накат» слева.

Практика- игровая разминка, «вертушка», принятие нормативов элемента «накат» слева.

46. Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство.

Теория- повтор выполнения элемента «накат» слева.

Практика- игровая разминка, «вертушка». Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство. Подачи накатом.

47. Беседа «Уход за ногами». Изучение выполнения элемента «подрезка» справа.

Теория – методика выполнения элемента «подрезка» справа.

Практика- игровая разминка, «вертушка», просмотр видеоролика, имитация и отработка элемента «подрезка» справа. Повтор элементов «накат» справа и слева.

48. Подача «подрезкой» справа.

Теория – методика выполнения подачи «подрезкой» справа.

Практика- игровая разминка. Подача «подрезкой» справа. Повтор элементов «накат» справа и слева.

49. Выполнение элемента «подрезка» справа у стола с тренером.

Теория- закрепление выполнения элемента «подрезка» справа.

Практика- игровая разминка, «вертушка», имитация и отработка элемента «подрезка» справа, «наката» справа и слева. Подача «подрезкой» справа.

50. Отработка подач.

Теория- закрепление выполнения ранее изученных подач.

Практика- игровая разминка, отработка подач «подрезкой» справа, «наката» справа и слева.

51. Выполнение элемента «подрезка» справа у стола на стабильность

Теория- закрепление выполнения элемента «подрезка» справа.

Практика- игровая разминка, имитация и отработка элемента «подрезка» справа, «наката» справа и слева.

52. Отработка подачи «подрезкой» справа.

Теория- закрепление выполнения элемента «подрезка» справа.

Практика- игровая разминка, «вертушка», имитация и отработка подачи «подрезкой» справа. Игры на счет.

53. Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.

Теория – закрепление изученного материала.

Практика- игровая разминка, отработка стабильности «подрезки» справа, выполнение подач, «наката» справа и слева с передвижением.

54. Участие в соревнованиях

Теория – закрепление правил участия в соревнованиях.

Практика- игровая разминка, нахождение слабых и сильных сторон соперника, построение своей игры.

55. Отработка подачи «подрезкой» справа.

Теория – разбор соревнований.

Практика- игровая разминка, отработка подачи «подрезка» справа, наката справа и слева с передвижением, выполнение подач. Нахождение и исправление ошибок.

56. Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.

Теория – закрепление изученного материала.

Практика- игровая разминка, имитация «подрезки» справа, отработка стабильности «подрезки» справа, с передвижением, выполнение подач.

57. Отработка «наката» справа и слева с усилением. Отработка подачи «подрезка» справа.

Теория – усиление наката.

Практика – игровая разминка, отработка «наката» справа и слева с усилением, подачи «подрезка» справа.

58. Принятие нормативов элемента «подрезка» справа у стола на стабильность и с передвижением.

Теория – закрепление правил розыгрыша мяча.

Практика- игровая разминка, принятие нормативов «подрезки» справа на стабильность у стола и с передвижением. Игры на счет.

59. Игры на счет.

Теория – закрепление правил розыгрыша мяча.

Практика – игровая разминка. Игры на счет.

60. Беседа о гигиеническом значении водных процедур. Методика выполнения элемента «подрезка» слева.

Теория – беседа о гигиеническом значении водных процедур. Методика выполнения элемента «подрезка» слева.

Практика – игровая разминка, отработка элемента «подрезка» слева.

61. Имитация и выполнение элемента «подрезка» слева

Теория – закрепление последовательности выполнения «подрезки» слева.

Практика – игровая разминка, отработка элемента «подрезка» слева.

62. Отработка на стабильность «подрезки» слева с тренером. Эстафеты с набиванием мяча.

Теория – повтор ранее изученного материала.

Практика – игровая разминка, отработка элемента «подрезка» слева.

Повтор ранее изученных элементов на стабильность и с усилением.

63. Эстафеты с набиванием мяча.

Теория – ведение протокола соревнований.

Практика – игровая разминка, выполнение эстафетных заданий с наивысшей концентрацией внимания.

64. Сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа. Работа ног.

Теория – сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа.

Практика – игровая разминка, отработка «подрезки» слева и справа в сочетании с работой ног. Повтор ранее изученных элементов.

65. Сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа. Работа ног.

Теория – сочетание элементов «подрезка» слева с «подрезкой» справа.

Практика – игровая разминка, отработка «подрезки» слева и справа в сочетании с работой ног. Повтор ранее изученных элементов.

66. Игры на счет «подрезкой» слева и справа.

Теория – беседа о закаливании.

Практика – игровая разминка, отработка «подрезки» слева и справа в сочетании с работой ног. Повтор ранее изученных элементов.

67. Игры на счет «накатом» слева и справа.

Теория – повтор правил розыгрыша мяча.

Практика – игровая разминка, отработка «наката» слева и справа в сочетании с работой ног.

68. Принятие нормативов «подрезка» слева.

Теория – повтор последовательности выполнения элемента «подрезка» слева.

Практика – игровая разминка, сдача нормативов по «подрезке» слева, отработка ранее изученных элементов «накат» слева и справа.

69. Закрепление ранее изученных элементов в упражнении «треугольник» и с передвижением.

Теория – повтор изученного материала.

Практика – игровая разминка, отработка ранее изученных элементов «накат» слева и справа в упражнении «треугольник» и с передвижением.

70. Принятие контрольных нормативов.

Теория – правила и последовательность выполнения контрольных нормативов

Практика – игровая разминка, сдача нормативов.

71. Принятие контрольных нормативов.

Теория – правила и последовательность выполнения контрольных нормативов

Практика – игровая разминка, сдача нормативов.

72. Турнир

Теория – повтор изученного материала за год по элементам.

Практика – игровая разминка, турнир.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория – техника безопасности.

Практика – игры на сплоченность. Техника безопасности. Вертушка.

2. ОФП на скорость. Повтор базовых элементов справа.

Теория – повтор последовательности выполнения «наката» и «подрезки» справа.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» справа. Вертушка. ОФП на скорость.

3. СФП. Повтор базовых элементов справа на стабильность.

Теория – знакомство с понятием «спортивное и неспортивное поведение».

Практика – отработка «наката» и «подрезки» справа на стабильность.

4. ОФП. Повтор базовых элементов справа на скорость. Завершение справа.

Теория – методика выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» справа на скорость. Комбинации на завершение.

5. СФП. Повтор базовых элементов слева.

Теория – закрепление выполнения элементов слева «наката» и «подрезки».

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева. Комбинации на завершение справа.

6 ОФП. Повтор базовых элементов слева на стабильность

Теория – работа ног при выполнении базовых элементов слева.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева на стабильность. Комбинации на завершение справа.

7 СФП. Повтор базовых элементов слева на скорость.

Теория – закрепление выполнения «наката» слева на скорость.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева на скорость. Комбинации на завершение справа.

8 Диагностика ЗУН, начальный контроль

Теория – повтор изученных элементов.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева и справа. Комбинации на завершение справа.

9 Ведущие игроки г. Самары. Игры на счет с переходом.

Теория – ведущие игроки в настольный теннис в г.Самаре.

Практика – игры на счет с переходом.

10 ОФП на гибкость. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность.

Теория – разбор комбинаций с верхним вращением.

Практика – отработка «наката» справа и слева: «накат» на 2 точки с завершением в правый (левый) угол.

11 СФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность.

Теория – методика выполнения завершающего удара с заходом справа в левый угол.

Практика – отработка «наката» слева с заходом справа в левый угол.

12 ОФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на завершение

Теория – закрепление выполнения завершающего удара по всему столу.

Практика – отработка «наката» слева и справа на завершение справа.

13 Участие в соревнованиях

Теория – закрепление правил соревнований.

Практика – нахождение слабых и сильных сторон игры у соперника и построение своей игры.

14 ОФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением из левого угла

Теория – разбор соревнований, нахождение ошибок.

Практика – отработка «наката» справа- слева из левого угла. Завершение справа.

15 СФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением на стабильность

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – имитация в быстром темпе «наката» справа и слева. Отработка сочетания «наката» справа- слева.

16 Турнир

Теория – закрепление судейских навыков.

Практика – составление портрета соперника и разработка своей игры.

17 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ОФП на силу.

Теория – беседа «Краткие сведения о строении и функциях организма человека».

Практика – ОФП на силу. Отработка «наката» и «подрезок» справа слева по диагонали. Комбинации на завершение справа.

18 Соревнования по ОФП.

Теория – закрепление выполнения упражнений по ОФП.

Практика – выполнение упражнений по ОФП

19 Эстафеты.

Теория – обязанности и функции капитана команды на эстафетах.

Практика – выполнение заданий.

20 СФП. Отработка базовых элементов в нападении в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения игры на 3 точки по направлениям.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева и справа на 3 точки у стола. Комбинации на завершение справа. СФП.

21 ОФП. Игры на счет с переходом

Теория – закрепление понятия «спортивное поведение».

Практика – выполнение индивидуальных заданий в играх на счет. ОФП.

22 СФП. Отработка базовых элементов нападения слева в ближней зоне

Теория – повтор элементов на закрепление.

Практика – комбинации на отработку «наката» и «подрезки» слева с заходом справа. СФП.

23 ОФП. Отработка базовых элементов нападения слева и справа в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения завершающего удара с заходом в левый угол.

Практика – отработка «наката» в упражнении «треугольник» и «большой треугольник» и «подрезки» слева. Завершение справа.

24 Турнир

Теория – повторение знаний о работе с таблицами.

Практика – ведение таблиц для турнира по круговой системе.

25 ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения элементов с нижним вращением у стола.

Практика – отработка подач «накатом» и «подрезкой» слева и справа. «ОФП на ловкость».

26 СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.

Теория – беседа «Режим и питание спортсмена».

Практика – Обработка комбинаций базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне. Комбинации на завершение справа. СФП.

27 ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.

Теория – изучение техники игры в нападении против базовых с нижним вращением. Просмотр и обсуждение видеоролика.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева.

28 СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.

Теория – закрепление техники игры в нападении против базовых с нижним вращением.

Практика – отработка игры в нападении против базовых с нижним вращением. СФП.

29 ОФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты слева в ближней зоне.

Теория – нахождение ошибок в технике выполнения элементов и называние их.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева в ближней зоне. ОФП.

30 СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне

Теория – разбор техники игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне.

Практика – отработка «наката» справа против «подрезки» справа у стола. Комбинации на завершение справа. СФП.

31 ОФП. Отработка комбинаций игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне в двух направлениях

Теория – работа ног.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева по диагонали и по прямой.

32 Турнир

Теория – закрепление правил соревнований.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» по направлениям. Завершение справа с удобного мяча.

33 Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы

Теория – беседа «Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы».

Практика – заполнение таблиц каждым воспитанником. Игры на счет.

34 ОФП на силу. Отработка нападения против защиты

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» справа против «подрезки» справа. Комбинации на завершение справа. ОФП.

35 СФП. Отработка нападения против защиты с завершением

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева. Комбинации на завершение справа. СФП.

36 Диагностика ЗУН, промежуточный контроль

Теория – закрепление изученного материала.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева, комбинаций нападения против защиты.

37 Игры на счет. Эстафеты. Тест

Теория – закрепление ведения таблиц для круговой системы соревнований.

Практика – работа с таблицами. Игры на счет. Эстафеты с бегом, мячом и ракеткой, скакалкой.

38 ОФП на координацию движений. Отработка подач в среднюю зону. Прием подач в средней зоне

Теория – техника подачи в среднюю зону справа.

Практика – отработка «наката» в средней зоне. ОФП на координацию движений.

39 СФП. Отработка подач в средней зоне. Комбинации на прием подач в средней зоне

Теория – закрепление выполнения подачи в среднюю зону.

Практика – отработка «наката» справа в средней зоне. Завершение справа. СФП.

40 ОФП. Вращение справа.

Теория – техника выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «вращения» справа. ОФП.

41 СФП. Вращение справа.

Теория – закрепление выполнения вращения справа в ближней зоне в правый угол стола.

Практика – отработка выполнения «вращения» справа в правый угол стола. СФП.

42 ОФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне

Теория – начало атаки с подачи в ближней зоне.

Практика – отработка «вращения» справа с подачи. Комбинации на завершение справа. ОФП.

43 СФП. Отработка подачи с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «вращения» справа с тренером. СФП.

44 Турнир

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «накатов», «подрезок» слева и справа, завершение справа.

Применение в игре «вращения» справа.

45 Оборудование, инвентарь – уход за ними. Подбор игрового инвентаря для игроков различных игровых стилей. ОФП на гибкость

Теория – беседа о назначении инвентаря и его индивидуальном подборе в зависимости от игрового стиля игрока.

Практика – отработка «вращения» против подставки справа. Комбинации на завершение справа. ОФП на гибкость.

46 СФП. Обучение «вращению» справа против «подставки» справа с тренером.

Теория – работа ног.

Практика – отработка «вращения» справа с передвижением. Комбинации на завершение справа.

47 ОФП. Отработка «вращения» справа против «подставки» справа с тренером.

Теория – работа ног.

Практика – отработка «вращения» против «подставки» справа с тренером. Комбинации на завершение справа.

48 СФП. Отработка «вращения» справа против «подставки» справа с тренером.

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева. Комбинации на завершение справа.

49 ОФП. Отработка «вращения» справа против «подставки» справа с тренером. «Подставка» справа.

Теория – техника выполнения «подставки» справа.

Практика – отработка «вращения» справа против «подставки» справа. ОФП.

50 СФП. «Подставка» справа против «вращения» справа

Теория – техника выполнения «подставки» справа.

Практика – отработка «подставка» справа против «вращения» справа. СФП.

51 ОФП. Отработка и техника выполнения элементов с сильным верхним вращением против элементов контролирующего типа справа

Теория – закрепление техники выполнения «подставки» справа против «вращения» справа.

Практика – отработка «подставки» против «вращения» справа. Комбинации на завершение справа. ОФП.

52 Турнир

Теория – закрепление ведения таблиц.

Практика – игры на счет. Выбор удобного мяча для завершения

53 СФП. Психологическая подготовка к игре

Теория – беседа о психологическая подготовка к игре.

Практика – отработка «наката» и «вращения» справа. СФП

54 ОФП на выносливость. Отработка вращения справа на стабильность

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «вращения» справа на стабильность. Комбинации на завершение справа. ОФП.

55 СФП. Отработка вращения справа на стабильность по 2 направлениям

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа на стабильность по 2 направлениям. Работа ног.

Практика – отработка выполнения «вращения» справа на стабильность по 2 направлениям. СФП.

56 Участие в соревнованиях

Теория – закрепление знаний о таблицах по «круговой» системе.

Практика – отработка изученных элементов в сочетаниях.

57 СФП. Отработка вращения справа против защиты

Теория – техника выполнения «вращения» справа против защиты.

Практика – отработка «вращения» справа против защиты. СФП.

58 ОФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа с подачи.

Практика – отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и «наката» слева. ОФП

59 СФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева с завершением

Теория – закрепление выполнения элемента.

Практика – отработка «вращения» справа против подставки с завершением, «наката» слева против «подрезки» слева. СФП.

60 Турнир

Теория – ведение таблиц для «олимпийской» системы игры.

Практика – игры на счет.

61 Диагностика ЗУН.

Теория – закрепление пройденного материала.

Практика – отработка «наката», «подрезок», «вращения» и «подставки».

62 ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с завершением

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка «вращения» против «подставки» справа с завершением.

63 СФП. Прием завершения «Свечой»

Теория – техника выполнения приема завершения «свечой».

Практика – отработка приема завершения «свечой».

64 ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом

Теория – закрепление изученного материала.

Практика – отработка нападения против контроля у стола с заходом справа в левый угол

65 СФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом

Теория – закрепление выполнения завершающего удара.

Практика – отработка нападения против контроля у стола с заходом справа в левый угол.

66 Товарищеская встреча

Теория – закрепление правил поведения на соревнованиях.

Практика – игры на счет.

67 Диагностика ЗУН

Теория – закрепление выполнения изученных элементов.

Практика – отработка изученных элементов для контроля

68 Турнир с родителями

Теория – правила поведения на турнире с родителями.

Практика – игры на счет

69 ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне

Теория – повтор выполнения «подрезок» по всему столу. Работа ног

Практика – отработка «наката» против «подрезки» слева и справа, начало атаки справа. Комбинации на завершение справа. ОФП на ловкость

70 СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.

Теория – закрепление выполнения элементов.

Практика – отработка «наката» против «подрезки» слева и справа, начало атаки справа. Комбинации на завершение справа. СФП.

71 ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.

Теория – закрепление выполнения «подрезки» у стола.

Практика – отработка игры в нападении против базовых с нижним вращением. ОФП.

72 СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.

Теория – закрепление выполнения «вращения» справа.

Практика – отработка «наката» и «подрезки» слева и справа, «вращения» против подставки справа.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение:

1. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 2004.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Байгулов Ю.П. Мостики к мастерству. – «Через спортивные игры», 1971 №4.

Дидактическое обеспечение:

Таблицы, схемы, видеофильмы - записи соревнований

Материально-техническое обеспечение:

- стол теннисный
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- сетки

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет источник

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Режим доступа <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения: 05.11.2015г.).
3. Метапредметные результаты: основные пути их достижения и деятельностная основа их применения. - Режим доступа: <http://www.kreativ-didaktika.ru/bailainer-obuchenie/didakticheskii-tramplin/metapredmetnye-rezultaty-osnovnye-puti-ih-dostizhenija-i-dejatelnostnaja-osnova-ih-primenenija.html>(Дата обращения: 20.09.2015г.).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03». - Режим доступа: <http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/nikolaevich> (Дата обращения: 16.09.2015г.).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Приложение Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. - Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html> (Дата обращения: 02.11.2015г.).
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530) . - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/(Дата обращения: 02.11.2015г.).
7. Формирование познавательных универсальных учебных действий. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592471/> (Дата обращения: 20.09.2015г.).

Книги

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008 – 208 с.
2. Машка О., Шафаршик В. Настольная школа тенниса. / О. Машка, В. Шафавфаршик – Москва: Просвещение, 1993 – 115 с.

3. Орман Л. Современный настольный теннис / Л. Орман – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 202 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.
- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,
- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

Продолжительность каникул - образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе ведется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Праздничные дни:

- 1,2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 11

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма Занятия	Форма контроля
1	05.09	Введенное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Комплектование группы.	2	Беседа	Опрос
2	07.09	Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика ЗУН.	2	Беседа	Опрос
3 4	12.09 14.09	Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола	4	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
5 6 7 8 9 10 11	19.09 21.09 26.09 28.09 03.10 05.10 10.10	Тычок справа	14	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
12	12.10	Подача справа «об стол»	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
13 14	17.10 17.04	Эстафеты	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
15	19.10	Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях.	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.

16	24.10	Игры на счет. Судейство	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
17 18 19 20 21 22 23	26.10 31.10 02.11 07.11 09.11 14.11 16.11	Тычок слева	14	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
24 25 26	21.11 23.11 28.11	Тычок слева и справа.	6	Просмотр фильма, обсуждение игры	Нормативы. Правильность выполнения.
27 28	30.11 05.12	Турнир	4	Обсуждение игры	
29 30 31 32 33 34 35 36 37	07.12 12.12 14.12 19.12 21.12 26.12 28.12 09.01 11.01	Накат справа	18	Беседа	Правильность выполнения.
38	16.01	Подача накатом справа	2		

39	18.01	Накат слева	16	Диагностика	Опрос
40	23.01				
41	25.01				
42	30.01				
43	01.02				
44	06.02				
45	08.02				
46	13.02				
47	15.02	Вертушка	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
48	20.02	Подрезка справа	10		Опрос
49	22.02				
50	27.02				
51	01.03				
52	06.03				
53	13.03				
54	15.03	Подача подрезкой справа	6	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
55	20.03				
56	22.03				
57	27.03	Подрезка слева	8	Беседа	Опрос
58	29.03				
59	03.04				
60	05.04				
61	10.04	Сочетание подрезки слева с подрезкой справа	8	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
62	12.04				
63	19.04				
64	24.04				
65	26.04	Закрепление изученного элемента	2	Диагностика	Нормативы
66	08.05	Подача накатом слева	2	Диагностика	Правильность выполнения
67	15.05	Закрепление изученного элемента	2	Диагностика	Нормативы
68	17.05	Игры на счет	4	Диагностика	Нормативы. Правильность выполнения.

69 70	22.05 24.05	Закрепление ранее изученных элементов	4	Диагностика	Нормативы
71 72	29.05 31.05	Принятие контрольных нормативов	4	Диагностика	Нормативы
		Всего часов:	144		

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 12

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	01.09	Введенное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Комплектование группы.	2	Беседа	
2	03.09	Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика ЗУН.	2	Беседа	
3 4	08.09 10.09	Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола	4	Беседа	
5 6 7 8 9 10 11	15.09 17.09 22.09 24.09 29.09 01.10 06.10	Тычок справа	14	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
12	08.10	Подача справа «об стол»	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
13 14	13.10 15.04	Эстафеты	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
15	20.10	Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях.	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.

16	22.10	Игры на счет. Судейство	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
17 18 19 20 21 22	27.10 29.10 10.11 17.11 19.11 24.11	Тычок слева	12	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
23 24 25	26.11 01.12 03.12	Тычок слева и справа.	6	Просмотр фильма, обсуждение игры	Нормативы. Правильность выполнения.
26 27	08.12 10.12	Турнир	4	Обсуждение игры	
28 29 30 31 32 33 34 35 36	15.12 17.12 22.12 24.12 29.12 31.12 09.01 12.01 14.01	Накат справа	18	Беседа	Правильность выполнения.
37	19.01	Подача накатом справа	2		

38	21.01	Накат слева	16	Диагностика	Опрос
39	26.01				
40	28.01				
41	02.02				
42	04.02				
43	09.02				
44	11.02				
45	16.02				
46	18.02	Вертушка	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
47	25.02	Подрезка справа	10		Опрос
48	02.03				
49	04.03				
50	09.03				
51	11.03				
52	16.03	Подача подрезкой справа	8	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
53	18.03				
54	23.03				
55	25.03				
56	30.03	Подрезка слева	8	Беседа	Опрос
57	01.04				
58	06.04				
59	08.04				
60	13.04	Сочетание подрезки слева с подрезкой справа	8	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
61	15.04				
62	20.04				
63	22.04				
64	27.04	Закрепление изученного элемента	2	Диагностика	Нормативы
65	29.04	Подача накатом слева	6	Диагностика	Правильность выполнения
66	04.05				
67	06.05				
68	11.05	Закрепление изученного элемента	4	Диагностика	Нормативы
69	13.05				

70 71	18.05 20.05	Игры на счет	4	Диагностика	Нормативы. Правильность выполнения.
72	25.05	Закрепление ранее изученных элементов	2	Диагностика	Нормативы
73	27.05	Принятие контрольных нормативов	2	Диагностика	Нормативы
		Всего часов	144		

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 21

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	3.09	Введенное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор правил игры в настольный теннис.	2	Беседа	Опрос
2	7.09	Повтор элементов справа.	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
3 4	10.09 14.09	Повтор элементов справа.	4	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
5	17.09 21.09 24.09	Повтор элементов слева	6	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
6	28.09	Диагностика ЗУН	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
7	01.10	Игры на счет с переходом	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
8 9 10	05.10 08.10 12.10	Комбинации справа с верхним вращением	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
11 12	15.10 14.01	Участие в соревнованиях.	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
13 14	19.10 22.10	Комбинации справа-слева с верхним вращением	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.

15 16 17 18	26.10 28.12 18.02 13.05	Турнир	8	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
19	22.03	Оборудование, инвентарь. Подбор инвентаря для игроков разных игровых стилей	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Нормативы. Правильность выполнения.
20	29.10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Беседа	Правильность выполнения.
21	02.11	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Опрос
22	09.11	Эстафеты	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
23 24 25	12.11 16.11 19.11	Базовые элементы в нападении в ближней зоне	6		Опрос
26 27	23.11 26.11	Элементы с нижним вращением в ближней зоне	4	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
28	30.11	Нападение против базовых элементов с нижним вращением	2	Беседа	Опрос
29	03.12	Правила игры. Таблицы по настольному теннису. Соревнования, их организация	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
		Инструктаж по технике безопасности (в течении года)		Беседа	
30 31 32 33 34	07.12 10.12 14.12 17.12 21.12	Отработка подач	10	Беседа	

35 36 37	24.12 18.01 15.03	Вращение справа	6	Беседа	
38	31.12	Новогодний турнир	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
39	11.01	Подставка, подставка против вращения	2	Обсуждение игры	
40 41 42 43 44	21.01 25.01 28.01 01.02 04.02	Подставка, подставка против вращения	10	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
45	08.02	Вращение против защиты	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
46 47 48	11.02 15.02 22.02	Начало атаки с подачи в ближней зоне	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
49 50 51	25.02 01.03 04.03	Нападение против контроля у стола	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
52 53 54	11.03 18.03 25.03	Прием завершения «Свечой»	6	Диагностика	Нормативы
55 56 57 58	29.03 01.04 05.04 08.04	Отработка подач	8	Беседа	
59 60 61	12.04 15.04 19.04	Закрепление ранее изученных элементов	6	Диагностика	Правильность выполнения.

62 63	22.04 26.04	Товарищеская встреча	4	Диагностика	
64	29.04	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения.
65	03.05	Изучение элементов нападения против техники защиты	2	Диагностика	Правильность выполнения
66	06.05	Изучение техники защиты против техники нападения	2	Диагностика	Правильность выполнения
67	17.05	Применение различных техник в игре на счет	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения
68	20.05	Прием завершения вращением	2	Диагностика	Нормативы
69	24.05	Отработка подач с боковым вращением	2	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
70	27.05	Игры на счет среди участников объединения	2	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
71	31.05	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения
		Всего часов	144		

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 22

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	05.09	Введенное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор правил игры в настольный теннис.	2	Беседа	Опрос
2	08.09	Повтор элементов справа.	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
3 4	12.09 15.09	Повтор элементов справа.	4	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
5	19.09 22.09 26.09	Повтор элементов слева	6	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
6	29.09	Диагностика ЗУН	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
7	03.10	Игры на счет с переходом	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
8 9 10	06.10 10.10 13.10	Комбинации справа с верхним вращением	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
11 12	17.10 19.01	Участие в соревнованиях.	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.

13 14	20.10 24.10	Комбинации справа-слева с верхним вращением	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
15 16 17 18	27.10 24.11 26.01 20.04	Турнир	8	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
19	13.03	Оборудование, инвентарь. Подбор инвентаря для игроков разных игровых стилей	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Нормативы. Правильность выполнения.
20	31.10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Беседа	Правильность выполнения.
21	03.11	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Опрос
22	07.11	Эстафеты	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
23 24 25	10.11 14.11 17.11	Базовые элементы в нападении в ближней зоне	6		Опрос
26 27	21.11 28.11	Элементы с нижним вращением в ближней зоне	4	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
28	01.12	Нападение против базовых элементов с нижним вращением	2	Беседа	Опрос
29	05.12	Правила игры. Таблицы по настольному теннису. Соревнования, их организация	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
		Инструктаж по технике безопасности (в течении года)		Беседа	

30	08.12	Отработка подач	10	Беседа	
31	12.12				
32	15.12				
33	19.12				
34	22.12				
35	26.12	Вращение справа	6	Беседа	
36	02.02				
37	30.03				
38	29.12	Новогодний турнир	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
39	09.01	Подставка, подставка против вращения	2	Обсуждение игры	
40	12.01	Подставка, подставка против вращения	10	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
41	16.01				
42	23.01				
43	30.01				
44	06.02				
45	09.02	Вращение против защиты	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
46	13.02	Начало атаки с подачи в ближней зоне	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
47	16.02				
48	20.02				
49	23.02	Нападение против контроля у стола	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
50	27.02				
51	02.03				
52	06.03	Прием завершения «Свечой»	6	Диагностика	Нормативы
53	09.03				
54	16.03				

55 56 57 58	20.03 23.03 27.03 03.04	Отработка подач	8	Беседа	
59 60 61	06.04 10.04 13.04	Закрепление ранее изученных элементов	6	Диагностика	Правильность выполнения.
62 63	17.04 24.04	Товарищеская встреча	4	Диагностика	
64	27.04	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения.
65	01.05	Изучение элементов нападения против техники защиты	2	Диагностика	Правильность выполнения
66	04.05	Изучение техники защиты против техники нападения	2	Диагностика	Правильность выполнения
67	11.05	Применение различных техник в игре на счет	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения
68	15.05	Прием завершения вращением	2	Диагностика	Нормативы
69 70	18.05 22.05	Отработка подач с боковым вращением	4	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
71	25.05	Игры на счет среди участников объединения	2	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
72	29.05	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения
		Всего часов	144		

Календарно-тематическое планирование на 2018 – 2019 уч. г. Группа 23

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	01.09	Введенное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор правил игры в настольный теннис.	2	Беседа	Опрос
2	07.09	Повтор элементов справа.	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
3 4	08.09 14.09	Повтор элементов справа.	4	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
5	15.09 21.09 22.09	Повтор элементов слева	6	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
6	28.09	Диагностика ЗУН	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
7	29.09	Игры на счет с переходом	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
8 9 10	05.10 06.10 12.10	Комбинации справа с верхним вращением	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
11 12	13.10 12.01	Участие в соревнованиях.	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
13 14	19.10 20.10	Комбинации справа-слева с верхним вращением	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.

15 16 17 18	26.10 30.11 26.01 27.04	Турнир	8	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
19	23.03	Оборудование, инвентарь. Подбор инвентаря для игроков разных игровых стилей	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Нормативы. Правильность выполнения.
20	27.10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Беседа	Правильность выполнения.
21	02.11	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Опрос
22	09.11	Эстафеты	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
23 24 25	10.11 16.11 17.11	Базовые элементы в нападении в ближней зоне	6		Опрос
26 27	23.11 24.11	Элементы с нижним вращением в ближней зоне	4	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
28	30.11	Нападение против базовых элементов с нижним вращением	2	Беседа	Опрос
29	01.12	Правила игры. Таблицы по настольному теннису. Соревнования, их организация	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
		Инструктаж по технике безопасности (в течении года)		Беседа	
30 31 32 33 34	07.12 08.12 14.12 15.12 21.12	Отработка подач	10	Беседа	

35 36 37	22.12 28.12 02.03	Вращение справа	6	Беседа	
38	29.12	Новогодний турнир	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
39	11.01	Подставка, подставка против вращения	2	Обсуждение игры	
40 41 42 43 44	18.01 19.01 25.01 26.01 01.02	Подставка, подставка против вращения	10	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
45	02.02	Вращение против защиты	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
46 47 48	08.02 09.02 15.02	Начало атаки с подачи в ближней зоне	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
49 50 51	16.02 22.02 01.03	Нападение против контроля у стола	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
52 53 54	09.03 15.03 16.03	Прием завершения «Свечой»	6	Диагностика	Нормативы
55 56 57 58	22.03 29.03 30.03 05.04	Отработка подач	8	Беседа	
59 60 61	06.04 12.04 13.04	Закрепление ранее изученных элементов	6	Диагностика	Правильность выполнения.
62 63	19.04 20.04	Товарищеская встреча	4	Диагностика	

64	26.04	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения.
65	04.05	Изучение элементов нападения против техники защиты	2	Диагностика	Правильность выполнения
66	11.05	Изучение техники защиты против техники нападения	2	Диагностика	Правильность выполнения
67	17.05	Применение различных техник в игре на счет	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения
68	18.05	Прием завершения вращением	2	Диагностика	Нормативы
69	24.05	Отработка подач с боковым вращением	2	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
70	25.05	Игры на счет среди участников объединения	2	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
71	29.05	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения
		Всего часов	144		