

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Паспорт программы.....	3
2	Пояснительная записка.....	4
3	Учебно-тематический план.....	10
4	Содержание программы.....	27
5	Методическое обеспечение.....	52
6	Список литературы.....	53
7	Приложения	
	Приложение 1 «Календарный учебный график».....	55
	Приложение 2 «Календарно-тематический план на 2018-2019 учебный год».....	56

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка»
<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>Вид программы</b>	модифицированная
<b>Учреждение, реализующее программу</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Экология детства» городского округа Самара
<b>Составитель программы</b>	Слипуха Валерия Александровна, педагог дополнительного образования
<b>Возраст учащихся</b>	7-17 лет
<b>Срок реализации</b>	3 года
<b>С какого года реализуется программа (новые редакции)</b>	2015 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 сердечнососудистая 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 предоставления 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 воспитании и формировании культуры здоровья.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в МБОУ ДОД ЦДОД «Экология детства» г.о. Самара, каждый воспитанник 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 воспитанников, профилактика заболеваний нервной и сердечнососудистой системы посредством обучения игре в настольный теннис, воспитание в каждом ребенке волевых качеств, трудолюбия, навыков самовоспитания и саморазвития, развитию навыков общения.

#### **Задачи программы:**

**Обучающие:** освоить технику и тактику игры в настольный теннис

**Развивающие:** активация процессов общефизического развития, познавательной деятельности, внимания, мышления, воображения, наблюдательности, настойчивости, решительности; развитие социальных способностей - умения адаптироваться к социальной среде;

**Воспитательные:** формирование у воспитанников ценностных ориентаций и отношений к Отечеству, коллективу.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

В реализации программы участвуют **дети в возрасте 7 - 17 лет.**

Принципы формирования группы зависят от физических и психолого-возрастные особенностей.

Группа формируется по результатам:

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на первый и последующие года обучения.
2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.

3. Освоение 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 3 года обучения,

**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 потому, что 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

### **3 год обучения**

**1. Должен знать:** особенности игры в парах, с большим количеством мячей, как определить и исправить ошибки в игре у себя и товарища в группе.

**2. Должен уметь:** правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества) и разработать тактику игры с ним, провести игровые моменты занятия с новичками под наблюдением педагога.

**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	Практик а	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Настольный теннис у стола.	2 ч	1 ч	1 ч	Беседа
2	Комплектование группы. Игры на сплочение. Начальная диагностика умений и навыков.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Игра
3	Виды инвентаря, уход и выбор. Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола.	2 ч	1 ч	1 ч	Практическое занятие
4	Обучение правильной хватке ракетки и стойке у стола. Эстафеты с мячом и ракеткой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Эстафета
5	Знакомство с элементом «тычок» справа. Понятие передвижений у стола.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
6	Методика выполнения подачи справа «об стол».	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
7	Имитация и отработка элемента «тычок» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
8	Отработка элемента справа «тычок» и Подача «тычком» справа.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
9	Беседа о режиме дня. Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
10	Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с передвижением.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
11	Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
12	Эстафеты.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Эстафеты
13	Правила поведения на соревнованиях. Участие в соревнованиях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
14	Принятие нормативов выполнения элемента «тычок» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет

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

32	Упражнение «треугольник» «накатом» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
33	Отработка элемента «накат» справа на стабильность с передвижением у стола.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
34	Упражнение «треугольник» на 3 точки	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
35	Принятие нормативов элемента «накат» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
36	Игры на счет. Судейство.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
37	Беседа об уходе за кожей, волосами и ногтями. Методика выполнения элемента «накат» слева.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
38	Подача «накатом» слева.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
39	Имитация элемента «накат» слева на стабильность. Просмотр видеоролика.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
40	Отработка элемента «накат» слева с передвижением у стола.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
41	Отработка элемента «накат» слева на стабильность с передвижением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
42	Упражнение «Треугольник».	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
43	Беседа о вредных привычках. Отработка элемента «накат» слева и справа на стабильность с передвижением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
44	«Вертушка».	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнование
45	Принятие нормативов элемента «накат» слева.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
46	Игры на счет элементом «накат» слева и справа. Судейство.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

47	Беседа «Уход за ногами». Изучение выполнения элемента «подрезка» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
48	Поддача «подрезкой» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
49	Выполнение элемента «подрезка» справа у стола с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
50	Отработка подач.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
51	Выполнение элемента «подрезка» справа у стола на стабильность.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
52	Отработка подачи «подрезка» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
53	Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
54	Участие в соревнованиях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнование
55	Отработка подачи «подрезка» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
56	Отработка элемента «подрезка» справа у стола на стабильность с передвижением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
57	Отработка «наката» справа и слева с усилением. Отработка подачи «подрезка» справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
58	Принятие нормативов элемента «подрезка» справа у стола на	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое

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

## 2 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры на сплоченность. Техника безопасности. Вертушка.	2 ч	1 ч	1 ч	Игра
2.	ОФП на скорость. Повтор базовых элементов справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
3.	СФП. Повтор базовых элементов справа на стабильность.	2 ч	1 ч	1 ч	Практическое занятие
4.	ОФП. Повтор базовых элементов справа на скорость	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
5.	СФП. Повтор базовых элементов слева.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
6.	ОФП. Повтор базовых элементов слева на стабильность	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
7.	СФП. Повтор базовых элементов слева на скорость.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
8.	Диагностика ЗУН, начальный контроль	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
9.	Ведущие игроки г. Самары. Игры на счет с переходом.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
10.	ОФП на гибкость. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
11.	СФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на стабильность	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
12.	ОФП. Отработка комбинаций справа с верхним вращением на завершение	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
13.	Участие в соревнованиях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
14.	ОФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением из левого угла	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
15.	СФП. Отработка комбинаций справа-слева с верхним вращением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое

	на стабильность				занятие
16.	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
17.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ОФП на силу.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
18.	Соревнования по ОФП.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
19.	Эстафеты.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Эстафета
20.	СФП. Отработка базовых элементов в нападении в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
21.	ОФП. Игры на счет с переходом	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
22.	СФП. Отработка базовых элементов нападения слева в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
23.	ОФП. Отработка базовых элементов нападения слева и справа в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
24.	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
25.	ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
26.	СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
27.	ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Мастер-класс
28.	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
29.	ОФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты слева в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
30.	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
31.	ОФП. Отработка комбинаций игры в нападении против элементов защиты справа в ближней зоне в двух направлениях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
32.	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
33.	Правила игры. Соревнования, их организация и проведение. Таблицы	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа

	по настольному теннису. Круговая и Олимпийская системы				
34.	ОФП на силу. Отработка нападения против защиты	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
35.	СФП. Отработка нападения против защиты с завершением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
36.	Диагностика ЗУН, промежуточный контроль	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Зачет
37.	Игры на счет. Эстафеты. Тест	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
38.	ОФП на координацию движений. Отработка подач в среднюю зону. Прием подач в средней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
39.	СФП. Отработка подач в средней зоне. Комбинации на прием подач в средней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
40.	ОФП. Вращение справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
41.	СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Вращение справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
42.	ОФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
43.	СФП. Отработка подач с верхним вращением в ближней зоне. Комбинации начала атаки с подачи в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
44.	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
45.	Оборудование, инвентарь – уход за ними. Подбор игрового инвентаря для игроков различных игровых стилей. ОФП на гибкость	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
46.	СФП. «Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
47.	ОФП. «Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
48.	СФП. «Вращение» справа против подставки справа с тренером.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

49.	ОФП. «Подставка» справа.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
50.	СФП. «Подставка» справа против «вращения» справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
51.	ОФП. Отработка и техника выполнения элементов с сильным верхним вращением против элементов контролирующего типа справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
52.	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
53.	СФП. Психологическая подготовка к игре	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
54.	ОФП на выносливость. Отработка вращения справа на стабильность	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
55.	СФП. Отработка вращения справа на стабильность по 2 направлениям	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
56.	Участие в соревнованиях	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
57.	СФП. Отработка вращения справа против защиты	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
58.	ОФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
59.	СФП. Отработка комбинаций с началом атаки с подач, в ближней зоне справа и слева с завершением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
60.	Турнир	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
61.	Диагностика ЗУН.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
62.	ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с завершением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
63.	СФП. Прием завершения «Свечой»	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
64.	ОФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
65.	СФП. Отработка нападения против контроля у стола с заходом	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие

66.	Товарищеская встреча	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
67.	Диагностика ЗУН	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
68.	Турнир с родителями	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
69.	ОФП на ловкость. Отработка элементов с нижним вращением в ближней зоне	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
70.	СФП. Режим и питание спортсмена. Тест. Обработка базовых элементов с нижним вращением в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
71.	ОФП. Техника игры в нападении против базовых с нижним вращением.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
72.	СФП. Отработка игры в нападении против элементов защиты в ближней зоне.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144 ч</b>	<b>37 ч</b>	<b>107 ч</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Игры на сплоченность. Инструктаж по техники безопасности.	2 ч	1 ч	1 ч	Игра
2	Начальная диагностика ЗУН. Повтор изученных элементов с верхним вращением справа	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Тест
3	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с передвижением	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
4	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с передвижением по всему правому углу с усилением.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
5	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое

	небольшим передвижением по всему правому углу с усилением и завершением.				занятие
6.	Игры в парах.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
7.	Повтор изученных элементов с верхним вращением справа с небольшим передвижением по всему правому углу с усилением и завершением в центр стола.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
8.	Игры на счет	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования
9.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
10.	Игры в парах.	2 ч	-	2 ч	Турнир
11.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
12.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с небольшим передвижением по всему левому углу+ заход справа.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
13.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с небольшим передвижением по всему левому углу + заход справа с усилением	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
14.	Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с небольшим передвижением по всему левому углу с усилением + завершение.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
15.	Игры на счет	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Соревнования

					ания
16.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
17.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола на стабильность+ усиление.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
18.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с небольшим усилением в центр стола+ завершение	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
19.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с небольшим усилением в центр стола по прямой.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
20.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с завершением в пустой угол стола.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
21.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с завершением в центр стола	2 ч	0,5 ч	1,5ч	Практическое занятие
22.	Игры в парах	2 ч	-	2 ч	Турнир
23.	Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с завершением в левый угол стола	2ч	0,5 ч	1, 5 ч	Практическое занятие

24.	Игры на счет	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Турнир
25.	Поддачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Беседа
26.	Поддачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
27.	Поддачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
28.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки вправо	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
29.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки влево	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
30.	Эстафеты. Игры на счет с переходом	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
31.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с заходом справа в левом углу	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
32.	Игры на счет	2 ч	-	2 ч	Соревнования
33.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Турнир
34.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Турнир
35.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой , 4.начало атаки слева влево	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
36.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой , 4.начало атаки слева влево	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
37.	Эстафеты. Игры на счет с переходом.	2 ч	-	2 ч	Эстафеты

38.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой, 4.начало атаки слева вправо	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
39.	Отработка игровых комбинаций на начало атаки с подрезки: 1.срезка слева в левый угол, 2.возврат, 3.срезка слева по прямой, 4.начало атаки слева вправо, 5. завершающий удар.	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
40.	Товарищеская встреча	2 ч	-	2 ч	Турнир
41.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.слева налево, 2.слева в центр, 3.справа влево, 4.слева по прямой, 5.справа по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
42.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.слева налево, 2.слева в центр, 3.справа влево, 4.слева по прямой, 5.справа по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
43.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.слева налево, 2.слева в центр, 3.справа влево, 4.слева по прямой, 5.справа по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
44.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: 1.короткая подача, 2.срезка влево, 3.начало атаки слева влево, 4.игра слева влево, 5.слева по прямой.	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
45.	Совершенствование техники	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое

	передвижения вдоль стола: 1. короткая подача, 2. срезка влево, 3. начало атаки слева влево, 4. игра слева влево, 5. слева по прямой.				ское занятие
46.	Эстафеты Игры на счет с переходом	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
47.	Завершающий удар по свече	2 ч	0,5 ч	1,5 ч	Мастер-класс
48.	Игры на счет	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Турнир
49.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола: «Восьмерка».	2 ч	-	2 ч	Практическое занятие
50.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1. подача слева влево, 2. слева вправо, 3. справа топс по прямой, 4. прием по прямой, 5. топс справа влево.	2 ч	0,5ч	1,5 ч	Практическое занятие
51.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1. подача слева влево, 2. слева вправо, 3. справа топс по прямой, 4. прием по прямой, 5. топс справа влево.	2ч	0,5 ч	1,5ч	Практическое занятие
52.	Эстафеты. Игры на счет	2ч	-	2ч	Эстафеты
53.	Отработка завершающего удара.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
54.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации: 1. подача слева влево, 2. слева вправо, 3. справа топс по прямой, 4. прием по прямой, 5. топс справа влево.	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое занятие
55.	Совершенствование передвижения с элементами реакции координации:	2ч	0,5 ч	1,5 ч	Практическое

	1.подача слева влево, 2.слева вправо, 3.справа топс по прямой, 4.прием по прямой, 5.топс справа влево.				занятие
56.	Игры на счет	2ч	-	2ч	Турнир
57.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия под руководством педагога.	2 ч	0,5 ч	1,5ч	Игра
58.	Эстафеты. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Эстафеты
59.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.	2ч	-	2ч	Игра
60.	Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
61.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
62.	Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
63.	Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
64.	Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.	2ч	-	2ч	Практическое занятие
65.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Тест
66.	Диагностика ЗУН	2 ч	-	2 ч	Опрос
67.	Командные соревнования	2 ч	-	2 ч	Турнир

68.	Турнир в парах	2 ч	-	2 ч	Турнир
69.	Игры на счет с переходом	2 ч	-	2 ч	Соревнования
70.	Игры на счет: «Вертушка»	2 ч	-	2 ч	Соревнования
71.	Турнир «теннис наоборот»	2 ч	-	2 ч	Турнир
72.	Эстафеты	2 ч	-	2 ч	Эстафеты
	Итого:	<b>144 ч</b>	<b>12,5</b>	<b>131,5</b>	

## 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. Отработка 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. Отработка стабильности выполнения элемента «тычок» справа с передвижением.**

Теория – повторение изученного.

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

**11. Отработка 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. Поддачи 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. Поддача «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 подачи.

**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 подач 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 нижнем 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.

**3 год обучения.**

**1. Вводное занятие.**

Теория – техника безопасности.

Практика – игры на сплоченность. «Вертушка».

**2. Повтор изученных элементов с верхним вращением.**

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа.

**3. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением.**

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением с передвижением.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением.

**4. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением.**

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением с передвижением в правом углу.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением по всему правому углу.

**5. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение.**

Теория – закрепление выхода на завершение.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение.

**6. Игры в парах.**

Теория – закрепление правил при играх в парах.

Практика – игры в парах.

**7. Повтор изученных элементов с верхним вращением с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение в центр стола.**

Теория – закрепление выхода на завершение.

Практика – отработка наката, вращения и подставки справа с передвижением по всему правому углу с усилением + завершение в центр стола.

**8. Игры на счет.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**9. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева.**

Теория – закрепление выполнения элементов с верхним вращением слева.

Практика – отработка наката, вращения и подставки слева.

**10. Игры в парах.**

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

**11. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу.**

Теория – закрепление передвижения.

Практика – отработка наката, вращения и подставки слева с передвижением слева.

**12. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу с заходом справа.**

Теория – закрепление передвижения при заходе справа.

Практика – отработка наката, вращения с передвижением по всему левому углу с заходом справа.

**13. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу с заходом справа.**

Теория – закрепление передвижения при заходе справа с усилением.

Практика – отработка наката, вращения с передвижением по всему левому углу с заходом справа с усилением.

**14. Повтор изученных элементов с верхним вращением слева с передвижением по всему левому углу с заходом справа + завершение.**

Теория – закрепление работы ног.

Практика – отработка наката, вращения с передвижением по всему левому углу с заходом справа с усилением+завершение.

**15. Игры на счет.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**16. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола.**

Теория – закрепление работы ног.

Практика – отработка наката, вращения по прямой, «треугольник».

**17. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола на стабильность + усиление.**

Теория – закрепление работы ног при завершении.

Практика – отработка наката, вращения по прямой, «треугольник». Выбор мяча на усиление в пустой угол.

**18. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола с небольшим усилением в центр стола+ завершение.**

Теория – закрепление работы ног при завершении.

Практика – отработка наката, вращения по прямой, «треугольник». Выбор мяча на завершение в пустой угол.

**19. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола по прямой.**

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – отработка наката, вращения по прямой.

**20. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола+ завершение в правый угол стола.**

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – обработка наката, вращения по диагонали+ завершение в правый угол.

**21. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола+ завершение в пустой угол стола.**

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – обработка наката, вращения по диагонали+ завершение в пустой угол.

**22. Игры в парах.**

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

**23. Совершенствование техники сочетания наката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола+ завершение в левый угол стола.**

Теория – закрепление работы ног при небольшом перемещении вдоль стола.

Практика – обработка наката, вращения по диагонали+ завершение в левый угол.

**24. Игры на счет.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**25. Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо.**

Теория- закрепление всех этапов выполнения подач.

Практика- начало атаки с розыгрыша короткой подачи. Игра против защиты.

**26. Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.**

Теория- закрепление всех этапов выполнения подач.

Практика- начало атаки с розыгрыша короткой подачи. Игра против защиты.

**27. Подачи, их прием: подача слева по прямой, срезка справа вправо, начало атаки.**

Теория- закрепление всех этапов выполнения подач.

Практика- начало атаки с розыгрыша короткой подачи. Игра против защиты.

**28. Отработка игровых комбинаций на начало атаки в правом углу.**

Теория- разбор комбинаций.

Практика – отработка комбинаций на начало атаки в правом углу.

**29. Отработка игровых комбинаций на начало атаки в левом углу.**

Теория- разбор комбинаций.

Практика – отработка комбинаций на начало атаки в левом углу с заходом справа.

**30. Эстафеты. Игры на счет с переходом.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**31. Отработка игровых комбинаций на начало атаки в левом углу с усилением.**

Теория- разбор комбинаций.

Практика – отработка комбинаций на начало атаки в левом углу с усилением.

**32. Игры на счет.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**33. Диагностика ЗУН.**

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

**34. Диагностика ЗУН.**

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

**35. Начало атаки с подрезки.**

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

**36. Начало атаки с подрезки.**

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

**37. Эстафеты. Игры на счет с переходом.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**38. Начало атаки с подрезки.**

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

**39. Начало атаки с подрезки.**

Теория- закрепление работы ног.

Практика- отработка атаки.

**40. Товарищеская встреча.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**41. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.**

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

**42. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.**

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

**43. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.**

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

**44. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.**

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

**45. Совершенствование техники передвижения вдоль стола.**

Теория- закрепление работы ног и туловища.

Практика- отработка комбинаций.

**46. Эстафеты. Игры на счет с переходом.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**47. Завершающий удар по свече.**

Теория- закрепление выхода на мяч.

Практика- отработка завершающего удара.

**48. Игры в парах.**

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

**49. Совершенствование передвижения :«Восьмерка».**

Теория- закрепление работы передвижения ног.

Практика- «восьмерка».

**50. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.**

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

**51. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.**

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

**52. Эстафеты. Игры на счет с переходом.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, составление рисунка своей игры с различными игроками.

**53. Совершенствование завершающего удара.**

Теория- закрепление выхода на мяч.

Практика- отработка завершающего удара.

**54. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.**

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

**55. Совершенствование передвижения с элементами реакции координации.**

Теория- положение кисти в игре по прямой.

Практика- отработка комбинаций.

**56. Игры в парах.**

Теория- составление игрового портрета соперников при игре в парах.

Практика- применение в игре «игрового портрета», исправление ошибок, игра на точность.

**57. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.**

Теория- порядок проведения игровых моментов.

Практика- применение в игре «игрового портрета», проведение игровых моментов в группе 1 года обучения.

**58. Эстафеты. Повтор игровых комбинаций.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- отработка навыка игры.

**59. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, работа с новичками.

**60. Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.**

Теория - порядок проведения игровых моментов.

Практика - совершенствование навыка игры.

**61. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, работа с новичками.

**62. Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.**

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

**63. Игры на счет. Работа с обучающимися 1 года обучения. Проведение игровых моментов занятия.**

Теория- составление игрового портрета соперника.

Практика- игры на счет, проведение игровых моментов в группе 1 года обучения.

**64. Игры в парах. Повтор игровых комбинаций.**

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

**65. Диагностика ЗУН.**

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

**66. Диагностика ЗУН.**

Теория- правила заполнения таблиц.

Практика- игровые упражнения.

**67. Командные соревнования.**

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

**68. Турнир в парах.**

Теория – повторение правил судейства.

Практика - совершенствование навыка игры.

**69. Игры на счет с переходом.**

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

**70. «Вертушка».**

Теория – работа ног.

Практика - совершенствование навыка игры.

**71. Игры на счет с переходом.**

Теория - составление игрового портрета соперника.

Практика - совершенствование навыка игры.

**72. Эстафеты.**

Теория – ведение эстафеты под наблюдением тренера.

Практика – выполнение игровых упражнений.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы необходимо:

### ***5.1. 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.

### ***5.2. Дидактическое обеспечение:***

Таблицы, схемы, видеофильмы - записи соревнований

### ***5.3. Материально-техническое обеспечение:***

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

### ***4.4. Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования

## **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>
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>
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>
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>.
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/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/).
7. Формирование познавательных универсальных учебных действий. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592471/>.

### **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. Шафаршик – 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 21, 22

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	04.09	Введенное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор правил игры в настольный теннис.	2	Беседа	Опрос
2	06.09	Повтор элементов справа.	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
3 4	11.09 13.09	Повтор элементов справа.	4	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
5	18.09 20.09 25.09	Повтор элементов слева	6	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
6	27.09	Диагностика ЗУН	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
7	02.10	Игры на счет с переходом	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
8 9 10	04.10 09.10 11.10	Комбинации справа с верхним вращением	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
11 12	16.10 17.01	Участие в соревнованиях.	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.

13 14	18.10 23.10	Комбинации справа-слева с верхним вращением	4	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
15 16 17 18	25.10 22.11 24.01 25.04	Турнир	8	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
19	12.03	Оборудование, инвентарь. Подбор инвентаря для игроков разных игровых стилей	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Нормативы. Правильность выполнения.
20	30.10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	Беседа	Правильность выполнения.
21	01.11	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Опрос
22	06.11	Эстафеты	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
23 24 25	08.11 13.11 15.11	Базовые элементы в нападении в ближней зоне	6		Опрос
26 27	20.11 27.11	Элементы с нижним вращением в ближней зоне	4	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
28	29.11	Нападение против базовых элементов с нижним вращением	2	Беседа	Опрос
29	04.12	Правила игры. Таблицы по настольному теннису. Соревнования, их организация	2	Беседа	Правильность выполнения. Опрос
		Инструктаж по технике безопасности (в течении года)		Беседа	

30	06.12	Отработка подач	10	Беседа	
31	11.12				
32	13.12				
33	18.12				
34	20.12				
35	25.12	Вращение справа	6	Беседа	
36	05.02				
37	28.03				
38	28.12	Новогодний турнир	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
39	10.01	Подставка, подставка против вращения	2	Обсуждение игры	
40	15.01	Подставка, подставка против вращения	10	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения.
41	17.01				
42	22.01				
43	29.01				
44	31.01				
45	07.02	Вращение против защиты	2	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
46	12.02	Начало атаки с подачи в ближней зоне	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
47	14.02				
48	19.02				
49	21.02	Нападение против контроля у стола	6	Беседа	Нормативы. Правильность выполнения.
50	26.02				
51	28.02				
52	05.03	Прием завершения «Свечой»	6	Диагностика	Нормативы
53	07.03				
54	14.03				

55	19.03	Отработка подач	8	Беседа	
56	21.03				
57	26.03				
58	02.04				
59	04.04	Закрепление ранее изученных элементов	6	Диагностика	Правильность выполнения.
60	09.04				
61	11.04				
62	16.04	Товарищеская встреча	4	Диагностика	
63	18.04				
64	23.04	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения.
65	30.04	Изучение элементов нападения против техники защиты	2	Диагностика	Правильность выполнения
66	07.05	Изучение техники защиты против техники нападения	2	Диагностика	Правильность выполнения
67	14.05	Применение различных техник в игре на счет	2	Просмотр фильма, обсуждение игры	Правильность выполнения
68	16.05	Прием завершения вращением	2	Диагностика	Нормативы
69	21.05	Отработка подач с боковым вращением	4	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
70	23.05				
71	28.05	Игры на счет среди участников объединения	2	Беседа, диагностика	Правильность выполнения
72	30.05	Соревнования по ОФП	2	Диагностика	Правильность выполнения
		<b>Всего часов</b>	<b>144</b>		