Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2026г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МУДО «ДД(Ю)Т»
_____ М.А.Шишкова
Приказ №57 от 31.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Возраст учащихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Дробков Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2026

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: Дробков Сергей Алексеевич

Дробков Сергей Алексеевич - педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета

Подпись (М. А. Шишкова)

Ф.И.О

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель и задачи программы 6
1.3 Содержание программы 7
1.3.1. Учебный план 7
1.3.2 Содержание учебного плана 9
1.4. Планируемые результаты 13
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 14
2.1 Календарно-учебный график: 14
2.2 Условия реализации программы 15
2.3 Формы аттестации 15
2.4. Оценочные материалы 16
2.5. Методические материалы 19
2.6. Рабочие программы: 21
2.7. Список литературы 22

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 26 сентября 2022 г. № 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального
  стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих (разноуровневых) программ (2023 год), разработаны на основе рекомендаций из письма № 09-3242;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Программа дополнительного образования имеет ***физкультурно-спортивную направленность***. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной, рассчитана на три года обучения. Программа базового уровня сложности.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Особенности набора детей заключаются в том, что группы формируются с учетом возраста из детей, желающих заниматься настольным теннисом. Степень предварительной подготовки неважна, так как занятия начинаются с основ. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 7–15 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебные занятия проводятся по группам. Такой режим занятий обусловлен возрастной спецификой обучающихся. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основании результатов зачетов.

Характеристика психологических и физиологических особенностей. Дети 7-15 летнего возраста с большим интересом и желанием приступают к обучению настольного тенниса. Они проявляют активность на занятиях, однако не способны долго фиксировать свое внимание на каком - либо одном виде деятельности, подвижны и неусидчивы. Поэтому приходится часто менять виды работы на занятиях, перемежая их

динамическими паузами, физкультурными минутками, играми с элементами движения. Но при этом каждый элемент занятия вписан в общий замысел и необходим для решения общей задачи.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Система занятий строится таким образом: объем курса составляет - 1 год обучения: 144 часа, 2 год: 216 часов, 3 год: 216 часов. Итого по программе – 576 часов
Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 8 до 12 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку
1 год обучения – 144 часа. Режим занятий – 4 часа в неделю (два раза в неделю по два часа);
2 год обучения – 216 часов (три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа).
3 год обучения – 216 часов (три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа).
Продолжительность учебного занятия 45 минут.
На второй год обучения могут быть зачислены дети, которые соответствуют требованиям навыков согласно программе второго года обучения, предварительно сдав зачет.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствие с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или onlain, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных

дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Активно используются формы обучения: групповая, индивидуальная, парная, игровая, практическое занятие. Каждое занятие эмоционально окрашено, по содержанию занятия подобраны ОФП.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку. Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья.

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2 Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап

разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к

процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на

протяжении всего периода обучения

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы учащиеся

1 - го года обучения:

- узнают особенности правильного распределения физической нагрузки, правила игры в настольный теннис, правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни, правила проведения соревнований;
- овладеют понятиями «Техника игры», основами техники настольного тенниса;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость

2 - го года обучения:

- узнают особенности «Тактика игры», правила игры,
- овладеют основными техническими приемами,
- улучшат координацию движений, быстроту реакции, ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

3 - го года обучения:

- научаться применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий теннисом,
- сформируют первичные навыки судейства;
- овладеют основами техники настольного тенниса; основами судейства в настольном теннисе;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения (4 часа в неделю)

№ п\п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Прак-тика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	2	2	0	

2.	Физическая культура и спорт в России, области, городе. Значение здорового образа жизни. Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Рассказ
3.	Основы техники и тактики игры	18	4	14	зачет
4.	Плоский удар (откидка)	24	4	20	
5.	Подача	16	3	13	зачет
6.	Накат	16	3	13	
7.	Подрезка	12	2	10	Сдача нормативов
8.	Повторение пройденного материала	50	4	46	
9.	Итоговое занятие	4	0	4	Соревнование
	ИТОГО.	144	23	121	

Учебный план 2-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п\п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Тактическая подготовка	44	10	34	
3.	Техническая подготовка	42	10	32	зачет
4.	Игровая подготовка	42	6	36	
5.	Упражнения по элементам (трейнинг)	42	11	32	зачет

6.	Технико-тактическая подготовка	30	4	26	
7.	Интегральная соревновательная подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	4	0	4	Соревнование
	ИТОГО:	216	43	173	

Учебный план 3-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п\п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	20	4	16	Наблюдения
3.	Техническая подготовка	44	8	36	Зачет
4.	Игровая подготовка	42	10	32	Наблюдения
5.	Упражнения по элементам (тренинг)	42	10	32	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Сдача нормативов
7.	Тактическая подготовка	42	10	32	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие. Соревнование	4	0	4	Соревнование
	ИТОГО:	216	45	171	

1.3.2 Содержание учебного плана

Первый год обучения состоит из 7 тем, вводного и итогового занятия

1. **Вводное занятие. (2 часа)**

Теория: Техника безопасности. Ведение в программу. Знакомство с расписанием.

2. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Теория: Развитие настольного тенниса в городе, области, РФ.

Значений занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, в городе и области.

Практика: Правила игры, основные понятие игры теннис.

3. Основы техники и тактики игры. (18 часов)

Теория: Основы игры против игроков нападающего и защитного плана.

Практика: Хват ракетки 2 –мя сторонами поочередно, набивание мяча. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

4 Плоский удар. **(24 часа)**

Теория: Плоский удар слева, справа.

Практика: Отработка плоского удара слева, справа, перемещение влево –вправо при выполнение плоского удара, треугольник плоским ударом.

Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки

5 Подача. (16 часов)

Теория: Объяснения навыков подач.

Практика: Подача плоским ударом без вращения, с верхнем вращением, с нижнем вращением, качем.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали.

6 Накат. (16 часов)

Теория: Основы упражнений справа, слева, по диагонали, по прямой.

*Практика: У*пражнения с мячом справа, слева, по диагонали, треугольник накатом справа и слева, по прямой.

7 Подрезка. **(12 часов)**

Теория: Объяснение упражнений справа, слева, по диагонали, треугольник, качем, слева, справа, по прямой.

Практика: Отработка навыков справа, слева, по диагонали, справа, слева, попрямой.

Подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

8. Повторение пройденного материала. (50 часов)

Теория: Объяснение материала пройденных тем. Закрепить все упражнения. Методика определения уровня специальной физической подготовки и тактической.

Практика: Повторение и отработка упражнений. Хват ракетки 2 –мя сторонами поочередно, набивание мяча. Передвижения: зигзагом. Удар толчком слева

треугольник плоским ударом. Передвижения: бег приставным и скрестными шагами.

Атакующие удары справа. Чередование ударов различных стилей. Отработка прием подачи. Отработка прием подачи. Подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины

Упражнения с мячом по диагонали. Подача накатом

9 Итоговое занятие. Соревнование. **(4 часа)**

Второй год обучения состоит из 6 тем, вводного и итогового занятия

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Техника безопасности. Ведение в программу. Знакомство с расписанием.

2. Тактическая подготовка. (44 часа)

Теория: Рассказ, показ имитационных упражнений. Виды ударов: атакующие, промежуточные, защитные. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий.

Практика: Тренировки сложных подач. Активный прием подач накатом. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

3. Техническая подготовка. (42 часа)

Теория: Основы упражнений на выполнения удара. Восемь принципов выполнения удара. Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Перемещение у стола.

Практика: Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Координация у стола. Техника точного удара по мячу. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. Защита «свечкой» с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

4. Игровая подготовка. (42 часа)

Теория: Объяснение правил игр на счет и игр в парах.

Практика: Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

5. Упражнения по элементам(тренинг). **(42 часа)**

Теория: Основы техники игры, комбинирование серии ударов

Практика: Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
-удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;

- удар с лета справа;
- удар с лета слева.
удар «крученая свеча

6. Технико-тактическая подготовка. (30 часов)

Теория: Методика выполнения связок ударов. Выведения партнера на нужный тактический.

Практика: Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком.

Отработка техники подачи.

7. Интегральная (соревновательная) подготовка. **(10 часов)**

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника.

Практика: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельная организация и проведение соревнований среди сверстников.

8. Итоговое занятие. Соревнование. **(4часа)**

Третий год обучения состоит из 6 тем, вводного и итогового занятия

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Техника безопасности. Ведение в программу. Знакомство с расписание.

Практика: Подготовка к ОФП

2. Общая физическая подготовка. (20 часов)

Теория: Общая физическая подготовка играет ведущую роль формирование двигательных способностей теннисиста**.**

Практика:

Общеразвивающие упражнения.
Упражнения на выносливость.
Упражнения на гибкость.
Упражнения на ловкость.
Упражнения на быстроту.
Упражнения на координацию движения.
Упражнения на развитие силовых качеств.
Упражнение на развитие прыгучесть

3. Техническая подготовка. **(44 часа)**

Теория: Основы технических элементов. Методика выполнения связок ударов

Практика: Игра различными ударами без потери мяча. Восемь принципов выполнения удара. Техника передвижений у стола. Удары по мячу удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Техника обработки мяча

4.Игровая подготовка. (42 часа)

Теория: Объяснение игр на счет и игр в парах.

Практика: Игры на счет - двумя мячами*:*

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;

- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек
Выполнение комбинации из 6 ударов*:*
- удар справа с отскока;
-удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

5. Упражнения по элементам (тренинг). (42 часа)

Теория: Объяснение правил для освоения тактики игры, комбинирование серии ударов

Практика: Комбинированные серии ударов. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

6. Специальная физическая подготовка. (20 часов)

Теория: Объяснение для чего нужна специальная физическая подготовка, она развивает двигательные качества, действия игрока в настольном теннисе.

Практика:

Прыжковые упражнения с предметами.
Прыжковые упражнения с отягощением.
Бег на короткие дистанции.
Челночный бег.
Бег с остановками.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнение с мячом.
Упражнение с набивным мячом.
Отработка прием подачи.
Упражнения на быстроту и ловкость.

7. Тактическая подготовка. **(42 часа)**

Теория: Объяснение и показ подрезки мяча слева и справа по прямой.

Практика: Тренировка сложных подач и их приема. «Подрезка» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач
Активный прием подач накатом.

8. **Итоговое занятие. Соревнование. (4 часа)**

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения дети будут:

•знать историю возникновения настольного тенниса как игры, основные правила игры в настольный теннис, базовую тактику и базовую технику игры, принципы здорового образа жизни спортсмена, назначение общеразвивающих упражнений, основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
• выполнять розыгрыши стандартных положений;

• выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;

По окончании 2-го года обучения дети будут:

• знать основные правила игры в настольный теннис, правила поведения спортсмена во время соревнований, требования к спортивной дисциплине, базовую тактику и базовую технику игры

• правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, правильно выполнять специальные упражнения,

• правильно восстанавливаться после тренировок

По окончании 3-го года обучения дети будут:

• знать особые правила игры, технические и тактические приемы игры, правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них,

• правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, правильно восстанавливаться после тренировок, правильно составлять свой распорядок дня.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график:

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: (указываем режим занятий в соответствии с пояснительной запиской ДООП)

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза в неделю по 2 часа);

3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза в неделю по 2 часа);

Входной контроль оценки знаний и умений обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Года обуч-я	**Календарь занятий**								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ Часов	Летние каникулы	
	Кол-во нед-ль	Кол-во час-в	Форма аттеста-ции	Кол-во нед-ль	Кол-во час-в	Форма аттеста-ции			
1 год занятия по расписанию	17	68	Конт-рольно-тесто-вые упраж-нения	19	76	Конт-рольно тесто-вые упраж-нения	36/144	01.06. - 31.08.	13 не-дель
2 год занятия	17	102	Конт-рольно-	19	114	контрол ьно-	36/216	01.06. -	13 не-

по расписанию			тестовые упражнения			тестовые упражнения		31.08.	дель
3 год занятия по расписанию	17	102	Контрольно-тестовые упражнения	19	114	Контрольно-тестовые упражнения	36/216	01.06.-31.08.	13 недель
Итого по программе:							576 часов		

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В соответствии с объемом знаний предполагается достаточная ***материально-техническое оснащение.*** Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Материально – техническое оснащение программы:

Для проведения занятий в секции настольный теннис необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Теннисная площадка (класс)
2. Теннисная сетка.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки
5. Теннисные ракетки и мячи
6. Свисток судейский

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение*, *контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

Анализируются результаты анкетирования, тестирования, опросов, контрольно-тестовых упражнений, участия воспитанников в мероприятиях.

В системе обучения детей большая роль отводится контролю за усвоением знаний учащимися, определению результативности и выбору методов определения результатов.

Формы подведения итогов реализации программы

В программе предусмотрены две основные формы контроля: текущий и итоговый контроль.

Обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является *промежуточной формой аттестации.* Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения.

Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации: – после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения – в мае текущего учебного года. В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго и третьего года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится *итоговая аттестация.*

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов программы:

Система контроля основана на следующих принципах:

1.Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2.Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Задания, предлагаемые в качестве контрольных, должны быть хорошо знакомы детям. Система мониторинга должна позволять осуществлять оценку динамики

достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга. Требования: сочетание низко-высоко формализованных методов (наблюдение, беседа, тесты).

Результаты можно оценивать по следующей системе: полностью усвоил - 10 балла, частично усвоил -5 балла, не усвоил - 3 балл.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения**:** контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке.

виды контроля		
время проведения	цель проведения	форма контроля
Предварительный контроль		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь) для группы СО первого года обучения.	Определение начального уровня развития обучающихся, их физических способностей	Тестирование по ОФП
Текущий контроль		
В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к освоению нового материала. Повышение ответственности изаинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
Промежуточный контроль		
1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование.
В конце учебного года		

В конце учебного года (апрель-май)	Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП с целью перевода для обучения по предпрофессиональным программам	Контрольное тестирование

2.5. Методические материалы

Программа следует основным тенденциям в развитии современной методики обучения настольному теннису:

- повышения мотивации обучения;
- коммуникативной направленности;
- индивидуального подхода к детям.

Для решения поставленных задач проводятся групповые занятия, организуются тематические беседы, игры.

Методическое обеспечение

1-й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Инструкция по технике безопасности и охране труда обучающихся. Литература.	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе. Значение здорового образа жизни. Правила игры в настольный теннис	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Рассказ, практика
3	Основы техники и тактики игры	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	зачет
4	Плоский удар (откидка)	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
5	Подача	Показ	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	зачет
6	Накат	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
7	Подрезка	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Сдача нормативов

8	Повторение пройденного материала	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
9	Итоговое занятие	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.		Соревнования

Методическое обеспечение

2-й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Инструкция по технике безопасности и охране труда обучающихся. Литература.	
2	Тактическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
3	Техническая подготовка	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	зачет
4	Игровая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
5	Упражнения по элементам (тренинг)	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	зачет
6	Технико-тактическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
7	Интегральная соревновательная подготовка	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Сдача нормативов
8	Итоговое занятие	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Соревнования

Методическое обеспечение

3-й год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Инструкция по технике безопасности и охране труда обучающихся. Литература.	
2	Общая физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Практика
3	Техническая подготовка	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Наблюдение
4	Игровая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Зачет
5	Упражнения по элементам (тренинг)	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Наблюдения
6	Специальная физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Зачет
7	Тактическая подготовка	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Сдача нормативов
8	Итоговое занятие.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Сдача нормативов

2.6. Рабочие программы:

Приложение 1

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей:

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979
- Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом
- воспитании. - Москва, 1998
- Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979 160 с.
- Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш.
- учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия»,
- 2006

Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида деятельности:

- Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: из-во ООО «УППринт»., 2010
- Воробьева Н.П. Спортивные игры. - Москва, 1977
- бГринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя

Молдановескэ. 1973

- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979
- Настольный теннис. Правила соревнований.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях помощи в обучении и воспитании детей:

- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос -
- пресс. 2002
- Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973
- Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе» 2003
- Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
- Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах /

Э.Я.Фримерман. — М., 2005

Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной программы:

- Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А.Пашинин. – М.: ФиС, 1999
- Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н.Романин. – М.: ФиС,1979.
- Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра /Ю. П.Байгулов. – М.: ФиС, 2000
- Балайшите Л. От семи до… (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984
- Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991
- Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С.Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990

Приложение 1

Календарный учебный график

1 год обучения

№ Заня-тия	Плани-руемая дата проведе-ния занятия	Фактическая дата проведе-ния занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1				1. Вводное занятие	Техника безопасности. Ведение в программу. Знакомство с расписанием.	2			вводный
2				2. Физическая культура и спорт в России, области, городе. Значение здорового образа жизни. Правила игры в настольный теннис	Развитие настольного тенниса в городе, области, РФ. Значений занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене, развитие настольного тенниса в мире. Тенденции развития настольного тенниса в России, в городе и	1	Правила игры, основные понятие игры в теннис.	1	беседа

					области.				
3. Основы техники и тактики игры. (18 часа: теория – 4; практика - 14)									
3					Основы игры против игроков нападающего и защитного плана.	1	Хват ракетки 2 –мя сторонами поочередно, набивание мяча.	1	показ
4					Основы игры против игроков нападающего и защитного плана.	1	Хват ракетки 2 –мя сторонами поочередно, набивание мяча.	1	показ
5					Основы игры против игроков нападающего и защитного плана.	1	Передвижения : вперед, назад, в сторону.	1	наблюдение
6					Основы игры против игроков нападающего и защитного плана.	1	Передвижения : вперед, назад, в сторону.	1	наблюдение
7							Хват ракетки 2 –мя сторонами поочередно, набивание мяча. Прыжки	2	наблюдение
8							Передвижения : зигзагом,	2	наблюдение
9							Бег веером	2	наблюдение

10							Бег веером	2	наблюдение
11							Передвижения : бег приставным и скрестными шагами.	2	
4. Плоский удар (откидка). (24 часа: теория – 4; практика - 20)									
12					Плоский удар слева, справа.Правила	1	Отработка плоского удара слева, справа, перемещение влево –вправо при выполнение плоского удара,	1	Показ рассказ
13					Плоский удар слева, справа.Правила	1	Отработка плоского удара слева, справа, перемещение влево –вправо при выполнение плоского удара	1	наблюдение
14					Плоский удар слева, справа.правила	1	треугольник плоским ударом.	1	наблюдение

15					Плоский удар слева, справа.	1	треугольник плоским ударом.	1	наблюдение
16							Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар.	2	показ
17							Построение траектории для выполнения атаки	2	беседа
18							Построение траектории для выполнения атаки	2	наблюдение
19							Тактика парной защиты, атаки	2	наблюдение
20							Тактика парной защиты, атаки	2	наблюдение
21							Тактика парной защиты, атаки Удар «крученая	2	наблюдение

							свеча		
22							Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар.	2	наблюдение
23							Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужныйтактический удар.	2	наблюдение
5. Подача. (16 часа: теория – 3; практика - 13)									
24					объяснения навыков подач мяча	1	Подача плоским ударом без вращения, с верхнем вращением, с нижнем вращением, качем.	1	Показ беседа
25					объяснения навыков подач мяча по заданию	1	Подача плоским ударом без вращения, с верхнем	1	наблюдение

							вращением, с нижнем вращением, качем. Отработка прием подачи		
26					объяснения навыков подач во время игры	1	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами Атакующие удары слева.	1	наблюдение
27							Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами	2	наблюдение
28							Подача плоским ударом без вращения, с верхнем вращением, с нижнем вращением, качем.	2	наблюдение
29							Поочередные контрудары слева и справа	2	наблюдение

							по диагонали против атакующих		
30							Удар «восьмеркой» (по прямой и по диагонали	2	наблюдение
31							Удар «восьмеркой» (по прямой и по диагонали	2	наблюдение
6.Накат. (16 часа: теория – 3; практика - 13)									
32					Основы упражнений справа, слева, по диагонали, по прямой	1	Упражнения с мячом справа,слева	1	
33					Основы упражнений справа, слева, по диагонали, по прямой	1	Упражнения с мячом справа, слева	1	
34					Основы упражнений справа, слева, по диагонали, по прямой	1	Упражнения с мячом по диагонали	1	
35							треугольник накатом	2	
36							треугольник накатом по диагонали	2	
37							треугольник накатом	2	
38							Упражнения с мячом по диагонали	2	

39							треугольник накатом справа и слева, по прямой Подача накатом	2	
7. Подрезка. (12 часа: теория – 2; практика – 10)									
40					Объяснение упражнений справа, слева, по диагонали, треугольник, качем, слева, справа, по прямой	1	отработка навыков справа, слева	1	
41					Объяснение упражнений справа, слева, по диагонали, треугольник	1	отработка навыков справа, слева	1	
42							отработка навыков ударов справа, слева, по диагонали	2	
43							отработка навыков справа, слева, по диагонали, справа, слева, по прямой.	2	
44							Подрезкой» мяча вниз	2	

							справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа		
45							Удары с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач	2	
8 Повторение пройденного материала (50 часа: теория – 4; практика – 46)									
46					Объяснение материала пройденных тем	1	Хват ракетки 2 –мя сторонами поочередно, набивание мяча	1	
47					Закрепить все упражнения	1	Передвижения : зигзагом	1	
48					Определения уровня специальной физической	1	Передвижения : зигзагом	1	

					подготовки.				
49					Определения уровня специальной физической и тактической подготовки подготовки.	1	Удар толчком слева	1	
50							Удар толчком слева	2	
51							Удар «крученая свеча	2	
52							Удар «крученая свеча	2	
53							треугольник плоским ударом.	2	
54							треугольник плоским ударом.	2	
55							Передвижения: бег приставным и скрестными шагами.	2	
56							Передвижения: бег приставным и скрестными шагами.	2	

57							Атакующие удары справа	2	
58							Атакующие удары справа	2	
59							Атакующие удары слева.	2	
60							Атакующие удары слева.	2	
61							Чередование ударов различных стилей	2	
62							Чередование ударов различных стилей	2	
63							Отработка прием подачи	2	
64							Отработка прием подачи	2	
65							Подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины	2	
66							Подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины	2	

67							Упражнения с мячом по диагонали	2	
68							Упражнения с мячом по диагонали	2	
69							Подача накатом	2	
70							Подача накатом	2	
Итоговое занятие (4 часа: теория – 0; практика - 4									
71	26.05						Соревнование	2	
72	30.05						Соревнование	2	
Итого:						23		121	

Календарный учебный график

2 год обучения

№ занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1.				1. Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ. Ведение в программу. Знакомство с расписанием	3			вводный

2.Тактическая подготовка (30 часов)									
2.					Рассказ, показ имитационных упражнений необходимые для освоения двигательных действий	1	Тренировки сложных подач.	2	
3.					Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе	1	Активный прием подач накатом	2	
4.					Виды ударов: атакующие, промежуточные, защитные	1	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами	2	
5.					Виды ударов: атакующие, промежуточные, защитные	1	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали	2	
6.					Виды ударов: атакующие, промежуточные, защитные	1	Атакующие удары «восьмеркой» (по прямой и по диагонали	2	
7.					Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе	1	Тренировки сложных подач.	2	
8.							Поочередные контрудары	3	

							слева и справа по диагонали		
9.							Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами	3	
10.							Тренировки сложных подач	3	
11.							Поочередные контрудары слева и справа по диагонали	3	
3. Техническая подготовка (39 часов)									
12.					Основы упражнений на выполнения удара.	1	Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя	2	
13.					Стойки: нейтральная, правостороння как правильно стоять	1	Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя	2	
14.					Перемещение у стола показ рассказ	1	Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя	2	
15.					Перемещение у стола показ рассказ	1	Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед	2	

16.					Восемь принципов выполнения удара	1	Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед	2	
17.					Восемь принципов выполнения удара	1	Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед	2	
18.					Восемь принципов выполнения удара	1	Координация у стола	2	
19.					Стойки: нейтральная, правостороння,левая сторонная	1	Координация у стола	2	
20.					Основы упражнений на выполнения удара.	1	Координация у стола	2	
21.					Основы упражнений на выполнения удара.	1	Техника точного удара по мячу	2	
22.							Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника	3	
23.							Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов	3	

							противника		
24.							Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча.	3	
4. Игровая подготовка (48 часов)									
25.					Объяснение правил игр на счет	1	Игры на счет - двумя мячами	2	
26.					Объяснение правил игр на счет	1	Игры на счет - двумя мячами	2	
27.					Объяснение правил игр на счет и игр в парах	1	Игры на счет - двумя мячами	2	
28.					Объяснение правил игр на счет	1	«Игры подставкой» против «подставки	2	
29.					Объяснение правил игр на счет и игр в парах	1	« Игры подставкой» против «подставки	2	
30.					Объяснение правил игр на счет и игр в парах	1	«Игры подставкой» против «подставки	2	
31.							Ударами «накат» слева	3	

32.							Удары «накат» слева	3	
33.							Удары «накат» слева	3	
34.							Игры против защиты «подрезками» по углам	3	
35.							Игры против защиты «подрезками» по углам	3	
36.							Игры против защиты «подрезками» по углам	3	
37.							Удары легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой	3	
38.							Удары легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой	3	
39.							Игры в «солнышко» втроем	3	
40.							Игры в «солнышко» втроем	3	

5 Упражнения по элементам (тренинг) - (30 часов)									
41.					Основы техники игры, комбинирование серии ударов. Удар справа с отскоком	1	- удар справа с отскока	2	
42.					Основы техники игры, комбинирование серии ударов. Удар справа с отскоком	1	- удар справа с отскока	2	
43.					Основы техники игры, комбинирование серии ударов. Удар справа с отскоком	1	- удар справа с отскока	2	
44.					Основы техники игры объяснение Удар слева с отскоком	1	удар слева с отскока	2	
45.					Основы техники игры объяснение Удар слева с отскоком	1	удар слева с отскока	2	
46.					Основы техники игры объяснение Удар слева с отскоком	1	удар слева с отскока	2	
47.							удар «крученая свеча	3	
48.							удар «крученая свеча	3	
49.							удар «крученая свеча	3	

50.							удар слета справа	3	
6. Технико-тактическая подготовка 30 часов									
51.					Методика выполнения связок ударов.Нападающего	1	Нападающие удары	2	
52.					Методика выполнения связок и защитных ударов	1	Защитные удары	2	
53.					Методика выполнения связок удары и нападающих и защитных	1	Удары: нападающие и защитные	2	
54.					Методика выполнения связок ударов по прямой и косой	1	Удары по прямой и косые	2	
55.							Удары: нападающие и защитные; по прямой и косые	3	
56.							Отработка техники подачи	3	
57.							Отработка техники подачи	3	
58.							Удары с низким, средним отскоком	3	

59.							Удары с низким, средним отскоком	3	
60.							Удары ,с высоким отскоком	3	
7. Интегральная (соревновательная) подготовка (30 часов)									
61.					Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника.	1	Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.	2	
62.							Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.	3	
63.							Участие в учебных играх	3	
64.							Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.	3	
65.							Участие в соревнованиях и	3	

							спортивно-массовых мероприятиях.		
66.							Самостоятельная организация и проведение соревнований среди сверстников.	3	
67.							Самостоятельная организация и проведение соревнований среди сверстников.	3	
68.							Самостоятельная организация и проведение соревнований среди сверстников.	3	
69.							Самостоятельная организация и проведение соревнований среди сверстников.	3	
70.							Самостоятельная организация и	3	

							проведение соревнований среди сверстников.		
8. Итоговое занятие (6часов)									
71.	21.05						Соревнование	3	
72.	25.05						Соревнование	3	
Итого количество часов по плану:						35		181	

Календарный учебный график

3 год обучения

№ Заня-тия	Плани руемая дата проведе-ния занятия	Фактичес-кая дата проведе-ния занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1.				1. Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ. Ведение в программу. Знакомство с расписанием	3			вводный
2. Общая физическая подготовка - 21 час									
2.					Общая физическая подготовка играет ведущую роль формирование двигательных	1	Общеразвивающие упражнения.	2	наблюдение

					способностей теннисиста.				
3.					Общая физическая подготовка играет ведущую роль формирование двигательных способностей теннисиста.	1	Общеразвивающие упражнения.	2	наблюдение
4.					Общая физическая подготовка играет ведущую роль формирование двигательных способностей теннисиста.	1	Упражнения на выносливость.	2	наблюдение
5.					Общая физическая подготовка играет ведущую роль формирование 6двигательных способностей теннисиста на выносливость.	1	Упражнения на выносливость.	2	наблюдение
6.							Упражнения на гибкость.	3	наблюдение
7.							Упражнения на ловкость.	3	наблюдение
8.							Упражнения на быстроту.	3	наблюдение

3. Техническая подготовка 42 часа									
9.					Основы технических элементов. Методика выполнения связок ударов без потери мяча.	1	Игра различными ударами без потери мяча.	2	показ
10.					Основы технических элементов. Методика выполнения связок ударов.	1	Игра различными ударами без потери мяча.	2	беседа
11.					Основы технических элементов. Методика выполнения связок ударов у стола.	1	Техника передвижений у стола.	2	наблюдение
12.					Основы технических элементов. Методика выполнения связок ударов.	1	Техника передвижений у стола.	2	наблюдение
13.					Основы технических элементов. Методика выполнения связок ударов.	1	Техника обработки мяча.	2	показ
14.							Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.	3	показ
15.							Удары по мячу: удар с верхним вращением накат.	3	зачет
16.							Удары по мячу: удар с верхним вращением	3	зачет

							накат.		
17.							Техника передвижений у стола.	3	показ
18.							Техника передвижений у стола.	3	показ
19.							Игра различными ударами без потери мяча.	3	наблюдение
20.							Игра различными ударами без потери мяча.	3	показ
21.							Восемь принципов выполнения удара.	3	показ
22.							Техника передвижений у стола.	3	наблюдение
4. Игровая подготовка 42 часа									
23.					Объяснение правил игр на счет.	1	Игры на счет - двумя мячами	2	беседа
24.					Объяснение правил игр на счет.	1	Игры на счет - двумя мячами	2	беседа
25.					Объяснение правил игр на счет.	1	Игры на счет - двумя мячами	2	наблюдение
26.					Объяснение правил игр в парах с двумя мячами.	1	Игры на счет - двумя мячами: - «подставкой»	2	наблюдение

							против «подставки»;		
27.					Объяснение правил игр в парах с двумя мячами.	1	Игры на счет - двумя мячами: - «подставкой» против «подставки»;	2	наблюдение
28.					Объяснение правил игр в парах с двумя мячами.	1	Игры на счет - двумя мячами: - «подставкой» против «подставки»;	2	наблюдение
29.					Объяснение правил игр на счет и игр в парах.	1	Игры на счет подставкой» против «подставки	2	наблюдение
30.					Объяснение правил игр на счет и игр в парах.	1	Игры на счет подставкой» против «подставки	2	наблюдение
31.					Объяснение правил игр на счет и игр в парах только ударами.	1	Игры на счет только ударами «накат» слева	2	наблюдение
32.					Объяснение игр на счет и игр в парах.	1	Игры на счет только ударами «накат» слева	2	наблюдение
33.							Игры на счет против защиты «подрезками» по углам	3	наблюдение
34.							Игры против защиты	3	наблюдение

							«подрезками» по углам		
35.							Игры легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой	3	наблюдение
36.							Игры легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой.	3	наблюдение
5. Упражнения по элементам (тренинг) - 42 часа									
37.					Объяснение для освоения тактики игры.	1	Комбинированные серии ударов: Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой	2	Беседа показ
38.					Объяснение для освоения тактики игры, комбинирование серии ударов	1	Удары: слева против «подставок	2	наблюдение
39.					Объяснение для освоения тактики игры, комбинирование серии ударов.	1	Удары: слева против «подставок	2	наблюдение
40.					Объяснение для освоения тактики игры,	1	*Удары* подрезок» и контрударов с различными	2	наблюдение

					комбинирование серии ударов		вращениями мяча		
41.					Объяснение для освоения тактики игры, комбинирование серии ударов	1	Удары подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча	2	наблюдение
42.					Объяснение для освоения тактики игры, комбинирование серии ударов	1	*Удары* справа против «подставок	2	наблюдение
43.					Объяснение для освоения тактики игры, комбинирование серии ударов	1	Удары справа против «подставок	2	зачет
44.							*Удары* подрезок» и контрударов с различным вращением	3	зачет
45.							Удары подрезок» и контрударов с различным вращением	3	наблюдение
46.							Удары подрезок» и контрударов с различным вращением	3	наблюдение
47.							Сильный завершающий удар справа без вращения в	3	наблюдение

							сочетании с укороченным мячом		
48.							Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом	3	наблюдение
49.							Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом	3	наблюдение
50.							Удары падающим в центре стола, вблизи сетки.	3	зачет
6. Специальная физическая подготовка - 21час									
51.					Объяснение для чего нужна специальная физическая подготовка, она развивает двигательные качества, действия игрока в настольном теннисе	1	Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением	2	беседа

52.					Объяснение для чего нужна специальная физическая подготовка, она развивает двигательные качества, действия игрока в настольном теннисе	1	Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением	2	наблюдение
53.							Бег на короткие дистанции	3	наблюдение
54.							Челночный бег. Бег с остановками	3	наблюдение
55.							Челночный бег. Бег с остановками	3	наблюдение
56.							Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом	3	наблюдение
57.							Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом	3	наблюдение
Тактическая подготовка – 42 часа									
58.					Объяснение и показ подрезки мяча	1	Тренировка сложных подач и их приема	2	Беседа показ

59.					Объяснение и показ подрезки мяча	1	Тренировка сложных подач и их приема	2	наблюдение
60.					Объяснение и показ подрезки мяча	1	Тренировка сложных подач и их приема	2	наблюдение
61.					Объяснение и показ подрезки мяча слева и справа	1	«Подрезка» мяча вниз справа и слева	2	наблюдение
62.					Объяснение и показ подрезки мяча слева и справа	1	«Подрезка» мяча вниз справа.	2	наблюдение
63.					Объяснение и показ подрезки мяча слева и справа по прямой	1	«Подрезка» мяча вниз слева справа по прямой	2	наблюдение
64.					Объяснение и показ подрезки мяча слева и справа по прямой	1	«Подрезка» мяча вниз слева справа по прямой.	2	наблюдение
65.					Объяснение и показ подрезки мяча слева и справа по прямой	1	«Подрезка» мяча вниз слева справа по прямой.	2	наблюдение
66.							Подрезка» мяча вниз справа и слева.	3	наблюдение
67.							Подрезка» мяча вниз справа и слева.	3	наблюдение
68.							*Подрезка* различной длины в сочетании с атакующими	3	наблюдение

							ударами		
69.							*Подрезка* различной длины в сочетании с атакующими ударами.	3	наблюдение
70.							Подрезка с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	3	Сдача нормативов
71.							Подрезка с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	3	Сдача нормативов
8.Итоговое занятие - 3часа									
72.							Соревнование	3	
Итого количество часов по плану:						39		177	