

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2022 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.

Приказ №010901

01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
(базовый уровень)

Возраст детей: 6-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Яковлев Михаил Михайлович

г. Кировск  
2022

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
<b>Характеристика предмета изучения</b> .....	4
<b>Направленность программы по содержанию</b> .....	4
<b>Информация о типе программы</b> .....	4
<b>Цель дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»</b> .....	4
<b>Задачи дополнительной общеразвивающей программы</b> .....	4
<b>Актуальность</b> .....	5
<b>Педагогическая целесообразность</b> .....	5
<b>Отличительная особенность</b> .....	6
II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» .....	7
<b>Учебно- тематический план</b> .....	7
<b>Содержание программы</b> .....	7
III. Организационно–педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» .....	9
IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» .....	11
V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» .....	11
Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» .....	12
Список литературы для педагога .....	14
Список литературы для учащихся.....	15
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	17

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

### **Характеристика предмета изучения**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической подготовке в соответствии с годом обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся.

### **Направленность программы по содержанию**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно – спортивную направленность**

### **Информация о типе программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы, были использованы материалы: Бачурова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.-

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис» - Москва, 2004.

### **Цель дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

формирование основ здорового образа жизни по средствам обучения настольному теннису.

### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы**

**«Настольный теннис»**

**Обучающие:**

- научить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис;

***Развивающие:***

- содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся, разносторонней физической подготовки;

***Воспитательные:***

- воспитать смелых, волевых, настойчивых, инициативных учащихся;

**Актуальность**

создания данной программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентирована на социальный заказ общества. Имеющая место в обществе недооценка роли физической культуры уже привела к большому количеству негативных факторов, главными среди которых являются её низкий уровень и ухудшение состояния здоровья населения. Занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм человека: у детей идёт развитие двигательных качеств, интеллектуальной и духовной деятельности и психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение).

В соответствии со стандартами второго поколения, данная программа направлена на формирование таких **ключевых компетенций** (наращивания потенциала в области физической культуры и спорта), как личностная компетентность, социальная компетентность, познавательная компетентность, предметно-деятельностная компетентность.

**Программа направлена на:**

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к данному виду спорта;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Педагогическая целесообразность**

Программа, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, сформировать физические качества, пробудить интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:**

- технологии проблемного обучения;

- игровых технологий;
- групповых технологий;
- здоровьесберегающих технологий;
- технологии личностно-ориентированного обучения;
- проектной технологии;
- технологии развивающего обучения.

#### **Принципы, положенные в основу программы:**

- принцип добровольности;
- принцип сотрудничества и сотворчества;
- принцип доступности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

#### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым как для обычных детей, так для детей с **ограниченными возможностями здоровья.**

**Возраст детей** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности **«Настольный теннис»: 6-12 лет**

**Минимальный возраст для зачисления на обучение: 6 лет**

По периодизации **Д.Б. Эльконина** возраст относится к младшему школьному и подростковому возрасту.

Для младшего школьного периода актуальна социальная ситуация: особенности взаимодействия со значимыми взрослыми извне (педагогами, тренерами и т.д.);

Ведущая деятельность: интеллектуальная и непосредственно учебная активность (обучение самому процессу и общим методам познания). Ребенок учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями. Уменьшение значения игры. Параллельно с овладением учебной деятельностью ребенок включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации».

В группу первого года обучения принимаются учащиеся предоставившие справку от врача о состоянии физического здоровья, разрешающую посещать спортивное объединение.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»: 1 год обучения**

**1 год обучения-60 ч. в год**

## II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

### Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Введение в программу.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка.	3	3	-
3	Общая физическая подготовка.	8	-	8
4	Специально-физическая подготовка.	10	-	10
5	Техническая подготовка.	10	-	10
6	Тактическая подготовка.	10	-	10
7	Игровая подготовка.	8	-	8
8	Соревнования.	8	-	8
9	Контрольные испытания.	2	-	2
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>

### Содержание программы

#### *1. Введение в программу.*

##### **Теория:**

- Знакомство с программой;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила распорядка;
- Беседа о предупреждении травматизма;
- Беседа о спортивной гигиене;
- Психологическая подготовка;
- История развития настольного тенниса;

#### *2. Теоретическая подготовка*

##### **Теория:**

- Личная гигиена юного спортсмена;
- Гигиена отдыха и сна;
- Гигиена спортивной одежды и обуви;
- Профилактика заболеваний;
- Противопоказания для занятий спортом;
- Физическая культура и спорт в России;
- Воспитание волевых качеств спортсмена;
- Профилактика травм;
- Специальные термины;
- Основы тактики и техники игры;
- Правила игры в настольный теннис;
- Эволюция настольного тенниса;
- Видоизменение техники и тактики настольного тенниса;
- Основы техники, стойки, хватки;
- Техника одношажного способа передвижения и поворотов;

- Откидка слева (подрезка подрезки, кач);
- Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки;
- Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах;
- Накат слева. Перенос навыков, освоенных при обучении технике наката справа, на накат слева;
- Откидка справа (подрезка подрезки, кач). Перенос навыков, освоенных при обучении технике откидка слева, на откидку справа;

### ***3.Общая физическая подготовка***

#### **Практика:**

- Упражнения на быстроту и ловкость, на гибкость;
- Силовые упражнения, на выносливость;

### ***4.Специально-физическая подготовка***

#### **Практика:**

- Упражнения с ракеткой и шариком;
- Жонглирование;
- Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева;
- Основы техники наката справа;
- Быстрая подача накато́м справа;
- Техника подачи толчком;
- Игра толчком справа и слева;
- Отработка ударов накато́м;
- Отработка ударов срезкой;
- Поочередные удары левой и правой стороной ракетки;
- Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накато́м справа;
- Простейшие виды поворотов;

### ***5.Техническая подготовка***

#### **Практика:**

- Сочетание откидки слева и накато́м справа;
- Основы техники накато́м справа;
- Быстрая подача накато́м слева;
- Простейшие виды передвижений в левой стойке при накато́м слева;
- Сочетание накато́в и откидок справа;
- Сочетание откидок и накато́в справа и слева;
- Повороты при ударах слева и справа;

### ***6.Тактическая подготовка***

#### **Практика:**

- Игра в защите;
- Тактические схемы;
- Игра с тренером;
- Игра в разных направлениях;
- Игра на счет разученными ударами;



-Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации;

### **7. Игровая подготовка**

#### **Практика:**

-Групповые игры;

-Игра с тренером;

-Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

-Игра одним видом ударов из двух, трех точек в одном направлении;

-Выполнение подач разными ударами;

-Игра накатом;

-Игра срезкой и подрезкой;

-Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.

### **8. Соревнования**

#### **Практика:**

-Произвольный способ подачи, контр удары справа на  $\frac{1}{2}$  стола;

-Подача по направлению, игра «треугольник»;

-Произвольный способ подачи, завершающий удар;

-Игра подрезкой против атакующих ударов на  $\frac{2}{3}$  стола, накат + завершающий удар на  $\frac{2}{3}$  стола;

### **9. Контрольные испытания.**

**Практика:** Сдача нормативов

## **III. Организационно–педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:**

-групповая;

-индивидуально-групповая;

-парная;

#### **Формы занятий.**

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:**

#### **1. Формы аудиторных занятий:**

беседа, учебное занятие, турнир

#### **2. Внеаудиторные:**

соревнования

**Наполняемость объединения:** 12-15 человек.

**Режим занятий.**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Перерыв между занятиями:** 10 минут

**Количество занятий в неделю:** 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

**Количество учебных часов в неделю:** 2 ч

**Количество за учебный год:** 60 ч.

**Методы проведения занятий:**

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

-исследовательский метод (способ организации деятельности учащихся по решению новых для них задач);

**Материально- техническое оснащение**

**Средства обучения**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Тренажер «Колесо», «Ловушка».	1 шт.
2	Настольный тренажер «Лампочки».	1 шт.
3	Ракетки.	20 шт.
4	Мячи.	20 шт.
5	Стол для игры в настольный теннис.	10 шт.
6	Сетки теннисные	10 шт.

***Перечень технических средств обучения***

1	Компьютер	1 шт.
2	Мультимедийная установка, экран	1шт.

#### **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

##### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

##### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

##### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать:*

- эволюцию настольного тенниса;
  - изменение правил;
  - видоизменение техники и тактики настольного тенниса;
  - правила игры в настольный теннис;
  - основы техники игры в настольный теннис;
  - личную гигиену юного спортсмена;
  - гигиену отдыха и сна;
  - гигиену спортивной одежды и обуви;
  - профилактику заболеваний;
- будут уметь:*
- работать кистью, предплечьем, плечом, туловищем, ракеткой;
  - выполнять накат справа, накат слева, замах, накат слева;
  - переносить навыки, освоенные при обучении технике наката справа, на накат слева;
  - выполнять откидку справа переносить навыки, освоенные при обучении технике откидка слева, на откидку справа;

#### **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

- Текущий контроль;
- Промежуточный контроль;

**Текущий контроль** – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса;

**Формы текущего контроля.**

*Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта игры, педагогом организуется парные игры, как особую оценку результатов освоения материала.

Формами *текущего контроля* являются: **эстафета, зачет, соревнования;**

**Промежуточный контроль** – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода) в целях:

- установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения ее результатов;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Срок проведения: **апрель-май**

Форма промежуточной аттестации: **соревнования.**

**Критерии** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы:

1. Теоретические знания, практические умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Социальная активность, физическая и творческая активность.
4. Достижения, успехи учащихся.
5. Личностное развитие.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации	Дидактическое, техническое	Формы подведения
-------	-------------------------	---------------	-----------------------------	----------------------------	------------------

			образовательно-воспитательного процесса	оснащение занятий	итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа	информационно-рецептивный	Видеоматериалы, иллюстрации, Специальная литература	Зачет
2	Общая физическая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Спортивная форма	Эстафета
3	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие	репродуктивный	Спортивные снаряды Спортивная форма	Эстафета
4	Техническая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
5	Тактическая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
6	Игровая подготовка	Учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Теннисные столы Ракетки Игры для развития скорости и ловкости	Соревнование
7	Соревнования	Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	График соревнований Дневник соревнований Спортивное оборудование	Соревнование
8	Проектная деятельность	Учебное занятие	частично-поисковый, исследовательский	ТСО ( презентация) Спортивное оборудование	Соревнование
9	Контрольные испытания	Учебное занятие	репродуктивный	Спортивное оборудование	Соревнование

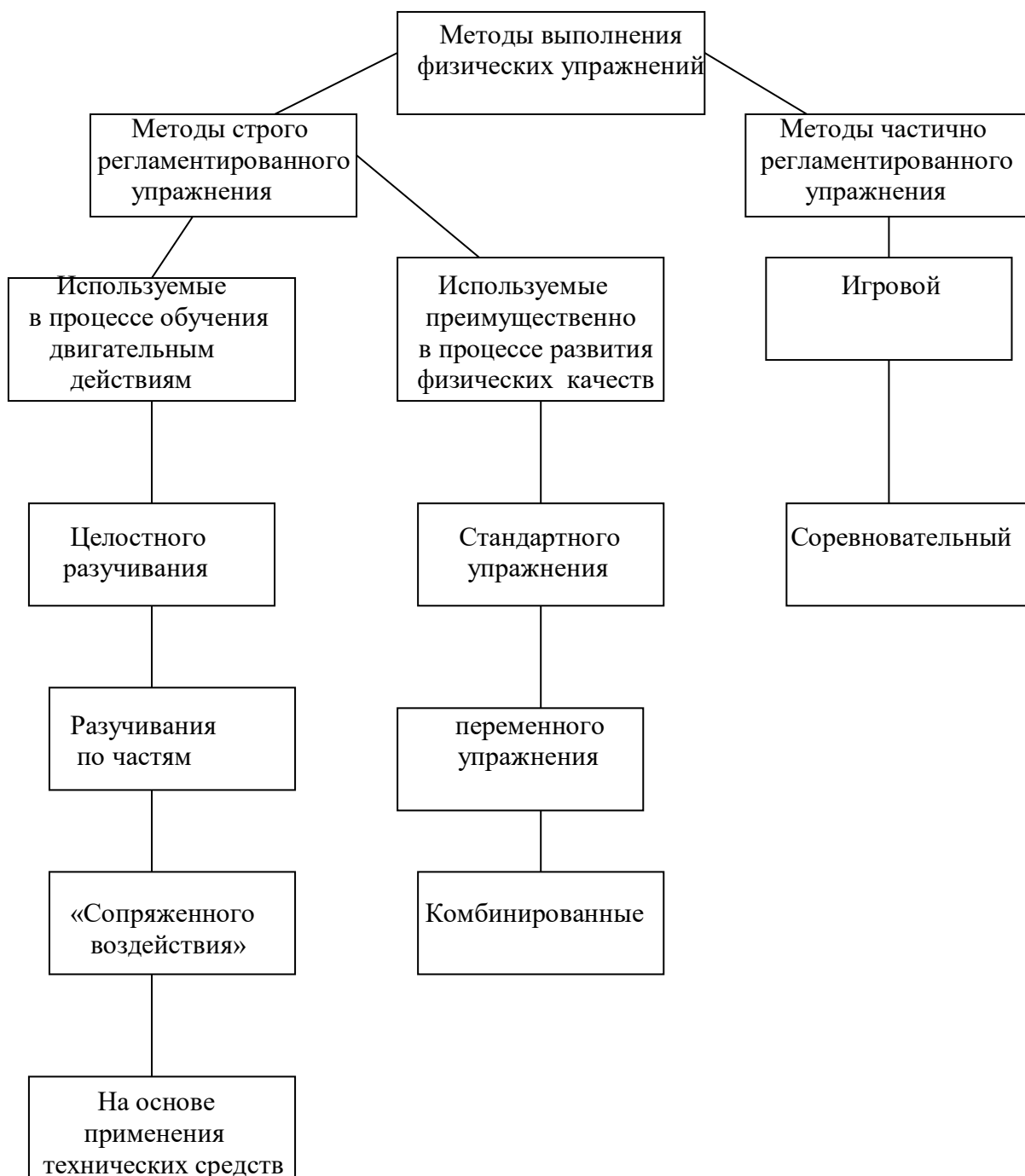
## Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.:ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС,1999.
3. Бачурова Г.В.,Воробьев В.А., Матыцин О.В.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.:ФиС,1979.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис :Вчера, сегодня, завтра.- М.:ФиС,2000.
6. Балайшите Л. От семи до...(Твой первый старт).-М.:ФиС,1984.
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис.-М.:РГАФК,1997.
8. Барчукова Г.В.,Шпрах С.Д. Игра, доступная всем.-М.:ФиС,1990.
9. Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
10. Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры.1983.-№10.
11. Ляха В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы).М.: «Просвещение».-2001.
12. Ляха В.И. Физическое воспитание (8-9 классы).-М.: «Просвещение».-2001.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс.-2003.
14. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс».-2001.
15. Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.: «Просвещение».- 2001.
16. Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа.-2001.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа.-2001.

## Список литературы для учащихся

1. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном.- М.: РГАФК. 1995.
2. Неизвестное об известном (Под ред.О.В.Матыцина.-М.1995.
3. Правила настольного тенниса.-М,2002.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л,Лениздат,1989.
5. Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»)-М,1998.

Классификация методов выполнения физических упражнений





**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**  
детское объединение «Настольный теннис»  
**группа № 1, 2 (6-12 лет)**  
Педагог: Яковлев Михаил Михайлович

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий -07 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.( 9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

## Календарный учебный график Гр. №1, 2

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
<b>Введение в программу. Теоретическая подготовка.</b>			
1.	7.09	Введение в программу. Правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Программа объединения. Режим работы объединения. Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.	1 1
2.	14.09	Теоретическая подготовка. Личная гигиена, профилактика травм. Специальные термины.	2
<b>Общая физическая подготовка.</b>			
3.	21.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
4.	28.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
5.	5.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
6.	12.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
<b>Специально-физическая подготовка.</b>			
7.	19.10	Упражнения с ракеткой и шариком. Чеканка. Жонглирование.	2
8.	26.10	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа.	2
9.	9.11	Игра толчком справа и слева. Отработка ударов накатом.	2
10.	16.11	Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
11.	23.11	Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
<b>Формы аттестации: эстафета, зачет, соревнования</b>			
<b>Техническая подготовка.</b>			
12.	30.11	Сочетание откидки слева и наката справа.	2
13.	7.12	Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом слева.	2
14.	14.12	Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидок справа.	2
15.	21.12	Сочетание откидок и накатов справа и слева.	
16.	28.12	Повороты при ударах слева и справа.	2
<b>Тактическая подготовка</b>			
17.	11.01	Игра в защите.	2

		Тактические схемы.	
18.	18.01	Игра с тренером. Игра в разных направлениях.	2
19.	25.01	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
20.	1.02	Игра в разных направлениях. Комбинации.	2
21.	8.02	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации	2
<b>Игровая подготовка</b>			
22.	15.02	Групповые игры. Игра с тренером.	2
23.	22.02	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
24.	1.03	Выполнение подач разными ударами; Игра накатом;	2
25.	15.03	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
<b>Соревнования</b>			
26.	22.03	Произвольный способ подачи, контр удары справа на 1/2 стола.	2
27.	29.03	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
28.	5.04	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
29.	19.04	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
<b>Контрольные испытания</b>			
30.	26.05	Сдача нормативов.	2
		<b>Формы аттестации: соревнования.</b>	60