

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ельнинский районный Центр детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 30.08.2023 г. №1

Утверждаю:  
Директор:  В.И. Кирпичев  
Приказ от 30.08.2023 г. № 33 о/д



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст детей: 8-17  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Киселев Александр Федорович  
педагог дополнительного образования

Ельня, 2023г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества, утвержденным Постановлением Администрации муниципального образования «Ельнинский район» Смоленской области от 13.04.2015 №14 (ред. от 12.12.2022 № 852);

- Положением о разработке, проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Ельнинском Центре творчества;

- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля результативности обучения, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Ельнинского Центра творчества.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**Отличительная особенность** программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа предназначена для занятий детей 8-17-летнего возраста. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объём программы – 756 часов, срок реализации- 3 года.

Занятия проводятся: 1-й и 2-й год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 3-й год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа

**Цель программы:** создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся, воспитания морально-этических и волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи программы:**

#### **1. Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **2. Развивающие**

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

#### **3. Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные результаты**

#### **К концу первого года обучения обучающиеся:**

- овладевают основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества;
- овладевают навыками работы на тренажерах;

- получают навыки самостоятельной работы;
- приобщаются к здоровому образу жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по истории развития настольного тенниса, по личной гигиене;
- овладевают знаниями правил игры и правилами проведения соревнований.

#### **К концу второго года обучения обучающиеся:**

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;
- совершенствуют навыки работы на тренажерах;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта;
- расширяют функциональные возможности организма.

#### **К концу третьего года обучения обучающиеся:**

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;
- умеют проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта;
- расширяют функциональные возможности организма.

**Метапредметными результатами освоения программы** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **познавательных УУД** обучающиеся научатся :

- самостоятельно работать с информацией, подбирать и анализировать специальную литературу;
- самостоятельно пользоваться компьютерными источниками информации ;
- правильно формулировать цели исследования, планировать свою деятельность;

В сфере **коммуникативных УУД** обучающиеся научатся:

- правильно формулировать свое мнение, донести его до слушающих;
- умело вести полемику, вступать в диалог, участвовать в дискуссии;

В сфере **регулятивных УУД** обучающиеся научатся:

- ставить учебную цель, планировать ее реализацию, организовывать свое рабочее место;
- сознательно соблюдать правила безопасности на занятии.

**Личностными результатами** освоения программы являются:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие моторики, памяти, внимания, волевых качеств, логического и пространственного воображения;

#### **Формы подведения итогов реализации программы-**

**Вводный контроль:** определение исходного уровня знаний и умений.

Уроки-конкурсы «Первое знакомство», анкетирование, беседы.

- **Промежуточный контроль:** определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам, результатам соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок.

- **Итоговый контроль:** Определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, сформированности личностных качеств, метапредметных результатов освоения программы (тестирование, анкетирование, анализ результатов соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок).

### **Учебный план (1-го года обучения)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1 .	Вводное занятие	3	3	-	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов
3.	Тренировка на тренажерах	15	-	15	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	153	15	138	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	3	2	1	Опрос

6.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Наблюдение
7	Итоговое занятие	3	1	2	Тестирование, анализ результатов соревнований
Итого:		216	21	195	

## **Содержание учебного плана 1-го года обучения.**

### **1. Вводное занятие (3 часа).**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения во время занятий. Оборудование и инвентарь. Расписание работы творческого объединения.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка (27 часов).**

Общая физическая подготовка: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 мин., имитация ударов в продолжении 12 мин., имитация перемещений с ударами – 3 мин и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

### **3. Тренировка на тренажерах (15 часов).**

Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах «Велоколесо», «Удочка», «Щит – отражатель», «Специальный стол – тренажер».

### **4. Основы техники и тактики игры (153 часов).**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками.

**Практические занятия.** Подставка. Толчок слева, справа. Накаты слева. Накаты справа. Подрезка слева и справа. Простые подачи. Удары слева и справа. Поддачи без вращения. Нападение слева и справа. Контрольные удары слева и справа. Короткие подачи. Поддачи слева и справа по диагонали. Поддача накатом. Поддача подрезкой. Поддача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» слева и справа. Поддача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой. Игра с защитой против нападения.

Поддачи слева и справа с обманным движением руки с ракеткой. Совершенствование подач. Тренировочные игры. Контрольные тренировки.

### **5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).**

Изучение основных правил игры, ведение счета, проведение игры на большинство из пяти партий, круговая система соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнования по настольному теннису.

### **6. Участие в соревнованиях (12 часов).**

Проведение соревнований внутри объединения, городских и районных турниров. Участие в областных первенствах.

### **7. Итоговое занятие. (3 часа)**

## **Календарный учебный график (1-го года обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь	05.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Расписание работы. Беседа «История развития настольного тенниса».	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа
2.		07.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Правильная хватка ракетки и способы игры.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.		12.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
4.		14.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Простые подачи исходная при подаче стойка теннисиста.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа

5.		19.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Простые подачи исходная при подаче стойка теннисиста.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		21.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Тренировка на тренажерах «Велоколесо»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		26.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		28.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь	03.10.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Техника перемещений игрока близко у стола	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
2.		05.10.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
3.		10.10.2023	14.00.-14.40; 14.50-	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа



			15.30; 15.40.- 16.20.				ВОВ	
4.		12.10. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
5.		17.10. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
6.		19.10. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Основные приемы игры.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Теория. Практич еская работа
7.		24.10. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
8.		26.10. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведен ия занятия	Форма контрол я	Форма занятия
1.	Ноябрь	02.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа

2.		07.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Общая и специальная Физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполн ение нормати вов	Практич еская работа
3.		09.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Контрольные удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
4.		14.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
5.		16.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
6.		21.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
7.		23.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
8.		27.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Веселые старты	3	Кабинет №14	Соревно вания	Практич еская работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь	05.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.		07.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Техника перемещений игрока в средней зоне	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.		12.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Техника перемещений игрока в средней зоне	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		14.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.		19.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		21.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		26.12.2023	14.00.-14.40; 14.50-	Накаты справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

			15.30; 15.40.- 16.20.					
8.		28.12. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Соревнования	3	Кабинет №14	Соревно вания	Практич еская работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведен иязанятия	Форма контрол я	Форма занятия
1.	Январь	09.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
2.		11.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполн ение нормати вов	Практич еская работа
3.		16.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
4.		18.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
5.		23.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Тренировка на тренажерах «Специальный стол- тренажер»	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
6.		25.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30;	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа

			15.40.- 16.20					
7.		26.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюде ние	Практич еская работа
8.		30.01. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Соревнования на приз Деда Мороза	3	Кабинет №14	Соревно вания	Практич еская работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведен ия занятия	Форма контрол я	Форма занятия
1.	Февраль	01.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполн ение нормати вов	Практич еская работа
2.		06.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюде ние	Теория. Практич еская работа
3.		08.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюде ние	Практич еская работа
4.		13.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подачи слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Наблюде ние	Практич еская работа
5.		15.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подачи слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Наблюде ние	Практич еская работа
6.		20.02.	14.00.-	Нападение слева и	3	Кабинет	Наблюде ние	Практич

		2024	14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	справа		№14	ение	еская работа
7.		27.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю ение	Практич еская работа
8.		29.02. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю ение	Практич еская работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведения занятия	Форма контро ля	Форма занятия
1.	Март	05.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выпол нение нормат ивов	Практич еская работа
2.		12.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева	3	Кабинет №14	Наблю дение	Теория. Практич еская работа
3.		14.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Тренировка на тренажерах «Щит- отражатель»	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
4.		19.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
5.		21.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30;	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа

			15.40.- 16.20					
6.		26.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача накатом	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
7.		28.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача накатом	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практич еская работа
8.		29.03. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Соревнования	3	Кабинет №14	Опрос	Практич еская работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведения занятия	Форма контро ля	Форма занятия
1.	Апрель	02.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выпол нение нормат ивов	Практи ческая работа
2.		04.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Тактика игры с разными противниками.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
3.		09.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
4.		11.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача накатом. Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа

5.		16.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Игра ударами «топ-спин» слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		18.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		23.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		25.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Май	07.05.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.		14.05.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
3.		16.05.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		21.05.2024	14.00.-14.40; 14.50-	Подача слева и справа с обманным движением руки с	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа



			15.30; 15.40.- 16.20	ракеткой				
5.		23.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача слева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
6.		28.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Тренировка на тренажерах «Щит- отражатель».	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
7.		30.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Правила игры и правила проведения соревнований Туристический поход.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
8.		31.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Итоговое занятие. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
				Итого:	216			

## Учебный план 2-го года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	21	-	21	Выполнение нормативов
3.	Тренировка на тренажерах	24	-	24	Наблюдение

4.	Основы техники и тактики игры	143	20	123	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	3	2	1	Опрос наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	21	-	21	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование, анализ результатов соревнований
	Итого:	216	26	190	

## **Содержание учебного плана 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие (3 часа).**

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий. Расписание работы творческого объединения.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка (21 час).**

Общая физическая подготовка: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: имитация в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация перемещений боком – 3 мин. В трехметровой зоне, имитация перемещений вперед-назад, имитация ударов «накат» слева и справа – 1 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

### **3. Тренировка на тренажерах (24 часа).**

Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах «Велоколесо», «Удочка», «Щит-отражатель», «Специальный стол-тренажер».

### **4. Основы техники и тактики игры (143 часа).**

Повторяется материал предыдущего года. Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями

мяча. Совершенствование подач различной длины, направлений, прием сложных подач, организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

**П р а к т и ч е с к и е   з а н я т и я .**

Простые подачи. Удары слева и справа. Накаты слева и справа. Подрезка слева и справа. Игра ударами «накат» справа и слева по диагонали. Игра ударами «накат» справа и слева – «восьмерка». Игра ударами «накат» справа и слева с двух углов в один «треугольник». Игра ударами «контртоп-спин» (перекручивание). Подача справа и слева с поступательным вращением мяча. Подача справа и слева с обратным вращением мяча. Подача мяча справа и слева с боковым вращением мяча. Подача справа и слева с высоким подбросом мяча. Подача справа и слева с обманным движением руки с ракеткой.

## **5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).**

Ознакомление с особенностями правил игры, требование к организации и проведению соревнований. Система проведения соревнований. Стыковые игры. Олимпийская система соревнований.

**П р а к т и ч е с к и е   з а н я т и я .**

Судейство соревнования. Оформление документации.

## **6. Участие в соревнованиях (21час).**

Проведение соревнований внутри объединения, городских и районных турниров. Участие в областных первенствах.

## **7. Игровая программа (12 часов).**

### **Календарный учебный график (2-ой год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Сентябрь		14.30.-15.10; 15.20-16.00	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	2	Беседа	Опрос	ЦТ, к 14
2.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14

3.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
4.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Велоколесо» .	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
5.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Повторение материала предыдущего года.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
6.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
7.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	ИОСФП Тренировка на тренажерах «Велоколисo» .	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
8.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Удары слева и справа.	2	Соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14
9.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениям и мяча. Удары слева и справа.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
10.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениям и мяча.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Простые подачи. Соревнования .	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Соревнования .	2	Соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14
№ п/п	Месяц		Время проведе ния	Тема занятия	Кол- во	Форма занятия	Форма контроля	Место провед

			занятия		часо в			ения
1.	Октябрь		14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Совершенство вание приемов игры	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
2.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Совершенство вание приемов игры. ОИСФП.	2	Практич еское занятие	Выполнен ие норматив ов	ЦТ, к 14
3.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Велоколесо» Подставка. Толчок слева, справа.	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
4.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	ОИСФП.	2	Беседа, практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
5.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подставка. Толчок слева, справа.	2	Беседа, практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
6.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Велоколесо» .	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
7.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты слева.	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
8.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты справа	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
9.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты слева, справа	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
10.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подрезка слева	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подрезка справа	2	Практич еское занятие	Практиче ское занятие	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10;	Подрезка слева и справа	2	Практич еское	Практиче ское	ЦТ, к 14

			15.20-16.00			занятие	занятие	
--	--	--	-------------	--	--	---------	---------	--

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Ноябрь		14.30.-15.10; 15.20-16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Простые подачи	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
3.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Накаты слева и справа	2	Беседа	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
4.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Общая и специальная физическая подготовка Простые подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
5.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Накаты слева и справа Простые подачи	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
6.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Тренировка на тренажерах «Удочка».	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Простые подачи	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
8.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Тренировка на тренажерах «Удочка». Удары слева	2	соревнования	Наблюдение	ЦТ, к 14
9.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Подрезка слева и справа	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Удары слева	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.			14.30.-	«Веселые	2	Практич	Наблюден	ЦТ,

			15.10; 15.20- 16.00	старты»		еское занятие	ие	к 14
12.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	«Веселые старты» Подрезка слева и справа	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место провед ения
1.	Декабрь		14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практич еское занятие	Выполнен ие норматив ов	ЦТ, к 14
2.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Простые подачи	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14
3.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Удочка».	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
4.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос,	ЦТ, к 14
5.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подрезка слева и справа	2	Беседа, практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
6.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и справа	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос,	ЦТ, к 14
7.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты слева и справа	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
8.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Удары слева и справа	2	Соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14

9.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты слева и справа	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14
10.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировоч ные игры	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Соревнован ия. Тренировоч ные игры	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Соревнован ия.	2	Соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место провед ения
1.	Январь		14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практич еское занятие	Выполнен ие норматив ов	ЦТ, к 14
2.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Простые подачи	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
3.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Специальн ый стол- тренажер».	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
4.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подрезка слева и справа	3	беседа, практич еское занятие	Опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14
5.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	2	беседа, практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
6.			14.30.- 15.10; 15.20-	Тренировка на тренажерах	2	беседа практич еское	Опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14



			16.00	«Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.		занятие		
7.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Удары слева и справа	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
8.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Накаты слева и справа	2	Беседа	Фронтальный опрос	ЦТ, к 14
9.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Удары слева и справа История развития Практическое занятие настольного тенниса	2	Беседа	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
10.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	2	беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
11.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Городской турнир по настольному теннису.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Февраль		14.30.-15.10; 15.20-16.00	Нападение слева и справа	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
2.			14.30.-15.10;	Чередование накатов	2	Практическое	Наблюдение	ЦТ, к 14

			15.20-16.00			занятие		
3.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель» .	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Гигиена и режим дня. Техника безопасности	2	Беседа	Фронтальный опрос	ЦТ, к 14
5.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Техника безопасности и Нападение слева и справа. Гигиена и режим дня.	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
6.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель» .	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Правила игры и правила проведения соревнований.	2	Беседа практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
8.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
9.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Контрольные удары справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.			14.30.-15.10; 15.20-	Подставка. Короткие подачи.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

			16.00					
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подставка. Короткие подачи. Подставка. Поддачи справа и слева.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подставка. Поддачи справа и слева.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Форма занятия	Форма контроля	Место провед ения
1.	Март		14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практич еское занятие	Выполнен ие норматив ов	ЦТ, к 14
2.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Специальн ый стол- тренажер».	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
3.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Короткие подачи	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
4.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты слева и справа по диагонали	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос,	ЦТ, к 14
5.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка. Короткие подачи	2	Практич еское занятие	наблюден ие	ЦТ, к 14
6.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Специальн ый стол- тренажер». Поддачи накатом.	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14

7.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Накаты слева и справа по диагонали. Подача подрезкой	2	Беседа, практич еское занятие	Опрос, наблюден ие	ЦТ, к 14
8.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подачи накатом.	2	соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14
9.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача подрезкой.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
10.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача подрезкой.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Соревнован ия. подача подрезкой.	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Соревнован ия.	2	соревно вания.	Наблюден ие	ЦТ, к 14

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Мест о прове дения
1.	Апрель		14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практич еское занятие	Выполнен ие норматив ов	ЦТ, к 14
2.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача накатом справа и слева с одного угла в два	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
3.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача подрезкой	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
4.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Тренировка на тренажерах «Щит- отражатель»	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14

5.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Общая и специальная физическая подготовка. Подача накатом слева и справа с одного угла в два.	2	Беседа, практическое занятие	опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
6.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
7.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
8.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Игра ударами «топ-спин» справа.	2	Практическое занятие	Соревнования	ЦТ, к 14
9.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» справа.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
10.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Игра ударами «топ-спин» слева.	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Игра ударами «топ-спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10;	Контрольная тренировка	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

			15.20-16.00	(соревнования)		занятие		
--	--	--	-------------	----------------	--	---------	--	--

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Май		14.30.-15.10; 15.20-16.00	Общая и специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Выполнение нормативов	ЦТ, к 14
2.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Подача слева и справа с верхним вращением мяча	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
3.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель»	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14
4.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
5.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, наблюдение	ЦТ, к 14
6.			14.30.-15.10; 15.20-16.00	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель» .Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	2	Практическое занятие	Наблюдение	ЦТ, к 14

7.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Игра с защитой против нападения	2	Соревно вания	Соревнов ания	ЦТ, к 14
8.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Подача слева и справа с обманным движением	2	Туристи ческий поход	Наблюден ие	ЦТ, к 14
9.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	2	Практич еское занятие	Наблюден ие	ЦТ, к 14
10.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Соревнован ия	2	Соревно вания	Наблюден ие	ЦТ, к 14
11.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Туристическ й поход.	2	Туристи ческий поход	Наблюден ие	ЦТ, к 14
12.			14.30.- 15.10; 15.20- 16.00	Итоговое занятие. Соревнован ия.	2	Практич еское занятие	Тестирова ние, анализ соревнова ний	ЦТ, к 14
				Итого:	216			

### Учебный план 3-го года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	-	3	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	39	39	Наблюдение
3.	Тренировка на тренажерах	-	24	24	Наблюдение

4.	Основы техники и тактики игры	30	192	222	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	2	1	3	Опрос наблюдение
6.	Участие в соревнованиях	-	30	30	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	2	3	Тестирован ие, анализ соревновани й
	Итого:	36	288	324	

## **Содержание учебного плана 3-го года обучения**

### **1. Вводное занятие (3 часа).**

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий. Расписание работы творческого объединения.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка (39 часа).**

Общая физическая подготовка: легкая атлетика, силовая гимнастика, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на выносливость, ловкость, подвижность, быстроту реакции;
- упражнения, максимально приближенные к специфике игры: передвижение боком, скачками, перемещение вперед-назад, отработка стойки, перемещение для приема мяча, движение руками без ракетки и с ракеткой.
- упражнения с имитацией для развития мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация подставки и удар с поворотом корпуса, имитация удара по мячу в продолжение 5 мин, имитация перемещения с ударами – 5 мин.

### **3. Тренировка на тренажерах (24 часов).**

Совершенствование физических качеств, основ техники и тактики игры на тренажерах. Усложнение тренировок на тренажерах «Велоколесо», «Удочка», «Щит-отражатель», «Специальный стол-тренажер».



#### **4. Основы техники и тактики игры (222 часа).**

Усложнение, совершенствование приемов игры. Основные технические и тактические приемы парной игры. Тактика выполнения атакующих ударов. Тренировка комбинационной техники и тактических комбинаций. Совершенствование подач различной длины, направлений, прием сложных подач, приема сложных подач, организация атаки.

Практические занятия.

Подача с вращением мяча. подача сильным нижним вращением, косые удары справа и слева. Удары слева и справа с отходом назад и подходом вперед. Защитная «свеча» слева и справа. Удар зависающим мячом с нижним вращением. Накат слева и справа над столом и отражением ударов, выполняемых со средней и дальней дистанции. Чередование накатов и укороченных ударов. Нападение справа и слева против защиты подрезкой. Подрезка против легкого наката. Атакующая подрезка.

Тренировка технических комбинаций.

Тренировка тактических комбинаций.

Парная игра. Игра ударами «топ-спин» с вращением справа и слева. Медленный (зависающий) и быстрый «топ-спин».

#### **5. Правила игры и правила проведения соревнований (3 часа).**

Изучение правил игры, требований к организации и проведению соревнований. Организация соревнований по система с выбыванием после одного (двух) поражений. Проведение парных соревнований.

Практические занятия.

Судейство данных соревнований. Подведение итогов соревнований с глубоким анализом.

#### **6. Участие в соревнованиях (30 час).**

Участие в соревнованиях внутри объединения, городских и районных турнирах. Участие в областных и зональных первенствах.

#### **7. Итоговое занятие. (3 часа)**

### **Календарный учебный график (3-ий год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь	01.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20-	Вводное занятие. Техника безопасности на	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа

			16.00; 16.10.- 16.50.	занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.				
2.		04.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		06.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		11.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Повторение материала предыдущего года.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		13.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.		15.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	ОФП Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		18.09. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.-	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
9.		20.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча. Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		22.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Простые подачи. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		27.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь	02.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Совершенствование приемов игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
2.		04.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Совершенствование приемов игры. ОФП.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		06.10.	14.30.-	Тренировка на	3	Кабинет	Наблюдение	Практическое

		2023	15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	тренажерах «Велоколесо». Подставка. Толчок слева, справа.		т №14	дение	еское занятие
4.		09.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	ОФП.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
5.		11.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
6.		13.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
7.		16.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева.	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
8.		18.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты справа	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
9.		20.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева, справа	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
10.		23.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00;	Подрезка слева	3	Кабине т №14	Наблю дение	Практич еское занятие

			16.10.- 16.50.					
11.		25.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		27.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Ноябрь	01.11. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		03.11. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
3.		08.11. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
4.		10.11. 2023	14.30.- 15.10;	Общая и специальная	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15.20-16.00; 16.10.-16.50.	физическая подготовка Простые подачи				занятие
5.		13.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		15.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	Практическое занятие
7.		17.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
8.		20.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка». Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		22.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		24.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		27.11. 2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-	«Веселые старты»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
12.		29.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	«Веселые старты» Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь	01.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		04.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
3.		06.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		11.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие

6.		13.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		15.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		18.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		20.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		22.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования. Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		27.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№	Месяц	Число	Время	Тема занятия	Кол	Место	Форма	Форма
---	-------	-------	-------	--------------	-----	-------	-------	-------



п/п			проведения занятия		ичес тво часо в	проведения заняти й	контро ля	занятия
1.	Январь	10.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		11.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		12.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		15.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		17.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		18.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		19.01. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.-	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
8.		22.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа.
9.		24.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		26.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
11.		29.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		31.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Февраль	02.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
2.		05.02.2024	14.30.-15.10;	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15.20-16.00; 16.10.-16.50.					занятие
3.		07.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Гигиена и режим дня. Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа
5.		12.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		14.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		15.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Правила игры и правила проведения соревнований.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
8.		16.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		19.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-	Контрольные удары справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
10.		21.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подставка. Короткие подачи.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		26.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подставка. Короткие подачи. Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		28.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март	01.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		04.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		06.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

4.		11.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		13.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		15.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Поддачи накатом.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа.
7.		18.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа по диагонали. Поддача подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
8.		20.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Поддачи накатом.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		22.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Поддача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		25.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Поддача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		27.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20-	Соревнования. Поддача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.00; 16.10.- 16.50.					е
12.		29.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество занятий	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Апрель	01.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		03.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача накатом справа и слева с одного угла в два	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		05.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		10.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20-	Общая и специальная физическая	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое

			16.00; 16.10.- 16.50.	подготовка. Подача накатом слева и справа с одного угла в два.				занятие
6.		12.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит- отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		15.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	Беседа Практическое занятие
8.		17.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
9.		19.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		22.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра ударами «топ-спин» слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		24.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра ударами «топ-спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		26.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Май	06.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		10.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		13.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		15.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		17.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		20.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель». Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие



7.		22.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
8.		23.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача слева и справа с обманным движением	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		24.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		27.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		29.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		31.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования. Итоговое занятие	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
				Итого:	324			

### Методическое обеспечение

#### Техническое оснащение.

Для занятий по программе «Настольный теннис» имеются следующие средства и оборудование:

- столы для настольного тенниса;

- ракетки;
- теннисные мячи;
- сетка;
- теннисные тренажеры и приспособления;
- спортивный инвентарь и тренажеры

На занятиях используются учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, журналы, книги, плакаты по настольному теннису, фото соревнований.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В процессе обучения следующие формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования, турниры, открытые первенства, конкурсы, контрольные тренировки, тренировки на тренажерах, спортивные и подвижные игры, беседы, туристический поход.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала: 1 уровень усвоения – низкий, т.е. обучающийся справляется с заданием с помощью педагога; 2 уровень усвоения – средний, т.е. справляется с незначительной помощью педагога; 3 уровень – высокий, т.е. справляется самостоятельно.

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия обучающихся объединения в соревнованиях различного уровня.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

### **Список литературы:**

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Шестеренкин. О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Шпрах С.Д.. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002