Оглавление

[Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 2](#_Toc534805107)

[1.1. Пояснительная записка 2](#_Toc534805108)

[1.2. Цель и задачи программы 5](#_Toc534805109)

[1.3. Содержание программы 6](#_Toc534805110)

[Учебный план 1-го года обучения 6](#_Toc534805111)

[Содержание учебного плана 1 года обучения 6](#_Toc534805112)

[Учебно план 2-го года обучения 11](#_Toc534805113)

[Содержание учебного плана 2-го года обучения 11](#_Toc534805114)

[1.4. Планируемые результаты 13](#_Toc534805115)

[Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 15](#_Toc534805116)

[2.1. Календарный учебный график 15](#_Toc534805117)

[2.2. Условия реализации программы. 15](#_Toc534805118)

[2.3 Формы аттестации 15](#_Toc534805119)

[2.4 Оценочные материалы 16](#_Toc534805120)

[2.5. Методические материалы 22](#_Toc534805121)

[Список литературы для детей 28](#_Toc534805122)

# **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

## 1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа “Настольный теннис, начальная подготовка ” ***имеет физкультурно-спортивную направленность.***

Давно известно, что настольный теннис – это не только игра для развлечения, но и источник творческого и интеллектуального развития ребенка. «Только то обучение в детском возрасте хорошо, которое забегает вперед развития и ведет развитие за собой» (Л.С.Выгодский).

Каждая эпоха ставит проблемы, специфически характерные для своего времени. Такой проблемой сейчас является вопрос о воспитании всесторонне развитой личности и формирование ее способностей.

Настольный теннис общедоступный и популярный в нашей стране вид спорта, которым увлекаются от мала до велика. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис технически и физически достаточно сложный вид спорта. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психологические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

***Актуальность программы***заключается в том, что настольный теннис доступен каждому ребенку, несложный инвентарь, простые правила игры, позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

***Отличительные особенности* *программы*** заключаются в самой природе дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в дополнительном образовании большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

***Педагогическая целесообразность*:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

***Адресат программы*:** программа рассчитана на детей 7-14 лет.

***Объем и срок освоения программы:*** 216 часов в год, данная программа рассчитана на 2 года.

***Форма обучения:*** очная.

***Формы организации образовательного процесса:***

1***.*** форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.

2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

***Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:***

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель:*** обучение основам игры в настольный теннис, оздоровление и укрепление организма учащихся.

***Задачи:***

***Личностные:***

- воспитывать внимание, терпение, настойчивость;

- способствовать развитию социальной активности

обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности,

ответственности;

* воспитывать коммуникабельность, коллективизм,
* взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою
* индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни.

***Метопредметные:***

* развивать 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.

***Образовательные:***

* дать необходимые дополнительные знания в области
* раздела

физической культуры и спорта – спортивные игры

(настольный теннис);

* научить правильно регулировать свою физическую
* нагрузку;
* обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса.

## 1.3. Содержание программы

# **Учебный план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | Практ. | всего |
| 1 | Введение в образовательную программу, вводный инструктаж. | 2 | - | 2 | Собеседование |
| 2 | Базовая техника по настольному теннису | - | 212 | 212 |  |
| 2.1. | Исходная игровая стойка | - | 2 | 2 | Наблюдение |
| 2.2. | Хватка ракетки | - | 2 | 2 | Наблюдение |
| 2.3. | Жонглирование мяча | - | 24 | 24 | Зачет |
| 2.4. | Основы техники откидки слева | - | 72 | 72 | Зачет |
| 2.5. | Основы техники откидки справа | - | 72 | 72 | Зачет |
| 2.6. | Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева | - | 12 | 12 | Наблюдение |
| 2.7. | Простейшие виды передвижений в правой стойке при откидке справа | - | 12 | 12 | Наблюдение |
| 2.8. | Подача откидкой справа | - | 8 | 8 | Наблюдение |
| 2.9. | Подача откидкой слева | - | 8 | 8 | Наблюдение |
| 3 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов, зачет |
| Всего: | | 2 | 214 | 216 |  |

# **Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1. Введение в образовательную программу, вводный инструктаж**

Теория: Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности (правила по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях), правила поведения обучающихся в ДЮЦ, пропаганда здорового образа жизни.

Форма контроля: опрос

**2. Базовая техника по настольному теннису**

*2.1.Исходная игровая стойка:* ноги на ширине плеч, колени согнуты, наклон туловища, прогнувшись в спине, руки согнуты в треугольник.

Контроль:наблюдение.

*2.2.Хватка ракетки:* азиатская и европейская. Европейская – ручка ракетки вкладывается между большим и указательным пальцами, большой палец находится на краю правой стороны ракетки, указательный – на краю левой стороны ракетки, остальные три пальца обхватывают ручку ракетки (для левшей – зеркальное отражение).

Контрольное задание: наблюдение.

*2.3.Жонглирование мяча.*

Набивание мяча на правой, левой и обеих сторон ракетки. Рука с мячом находится на уровне пояса, плечо расслаблено, мяч подбрасывается до уровня глаз.

Контрольное задание: зачет

*2.4.Основы техники откидки слева (бэкхенд)*

1) Исходное положение

Ноги на ширине плеч, правая нога чуть впереди, корпус развернут под углом около 45° влево (для правшей). Для левшей – зеркальная позиция.

2) Замах

Игрок отводит левое плечо назад, а правое подается вперед. В завершающей точке замаха, непосредственно перед началом удара, корпус игрока развернут влево, рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90°, при этом локоть остается свободен, его не следует прижимать к телу, он должен находится впереди, предплечье расположено горизонтально и несколько отведено назад по диагонали относительно локтя.

3) Удар

Основное направление движения при ударе – вперед и вверх. Предплечье игровой руки и кисть с ракеткой идут вперед. Локтевой сустав служит осью, вокруг которой поворачивается предплечье. Основное ускорение движение получает за счет предплечья и кисти.

Контрольное задание: зачет.

*2.5. Основы техники откидки справа (форхенд)*

1) Исходное положение

Ноги на ширине плеч, левая нога чуть впереди, корпус развернут под углом около 45° вправо (для правшей). Для левшей – зеркальная позиция.

2) Замах

При замахе игрок поворачивает верхнюю часть корпуса вправо и одновременно отводит ракетку назад, правое плечо отводится назад, левое плечо подается вперед. Рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90°, предплечье расположено вертикально, локоть расположен близко к корпусу. Локоть является подвижной осью, вокруг которой происходит резкое смещение вперед предплечья и кисти с ракеткой, одновременно с этим другие части рук и/или тела также включаются в удар.

3) Удар

Общее направление движения ракетки после завершения замаха – вперед. Предплечье и кисть с ракеткой движутся вперед вокруг локтя. По мере того, как ракетка приближается к мячу, игрок разворачивает корпус, правое плечо идет вперед, левое – назад. Плечо повторяет движение предплечья. Во время поворота тела центр тяжести смещается на левую ногу.

4) Точка касания

Ракетка касается мяча в наивысшей точке после его отскока от поверхности стола. Мяч принимается в центр ракетки.

5) Завершение удара

В завершающей фазе удара ракетка поднимается приблизительно до уровня головы игрока. Ракетка находится ближе всего к голове в самом конце удара; локоть идет вслед за ракеткой и также поднимается вдоль тела. В конце удара движение не останавливается и рука возвращается в исходное положение.

Контрольное задание: зачет.

*2.6. – 2.7. Простейшие виды передвижений в левой и правой стойке при откидке слева и справа.*

Работа ног. Приставные шаги.

Правильная работа ног позволяет игроку вложить в удар больше энергии и сделать его мощнее. Благодаря работе ног игрок перемещается в выгодное для нанесения конкретного удара положение. Движения игрока, обеспечивающего выход на оптимальную исходную позицию во время розыгрыша мяча, должны быть очень быстрыми. При этом игрок должен двигаться на позицию для следующего удара не только быстро, но и максимально «экономно», не совершая лишних движений.

Наиболее общее правило для любых перемещений перед столом – передвигаться надо короткими шагами, что позволяет лучше удерживать равновесие и дает возможность занять устойчивую исходную позицию для удара. Во время удара центр тяжести должен смещаться в боковых и переднезадних направлениях, благодаря чему он все время находится в одной плоскости. Двигаясь подобным образом, игрок не теряет времени на перемещении корпуса вверх-вниз и ему легче выйти на исходное положение для выполнения удара. Схема работы ног, которую выбирает игрок, зависит от конкретной игровой ситуации, умений и индивидуальных возможностей обучающихся. На практике игроки применяют не только разные схемы работы ног, но зачастую используют комбинации из двух и более схем.

Контрольное задание: наблюдение.

*2.8. Подача откидкой справа*

Подача. В соответствии с правилами игры в настольный теннис, подача – это единственный удар, при котором игрок должен сначала послать мяч на свою сторону стола. В остальных случаях удар по мячу осуществляется так, чтобы он сразу попадал на сторону соперника.

Кроме того, подача – это единственный вид удар, на который соперник не в состоянии повлиять. Осуществляя любые другие удары, принимающий игрок вынужден учитывать вращение и скорость приходящего мяча. В современном атакующем теннисе подача является первым ударом, обеспечивающим начало нападения. Сегодня подача является одним из главных элементов в настольном теннисе. Игроки специально разучивают технику этого удара, так как грамотная подача – залог успеха всего розыгрыша.

При выполнении подачи рука с мячом находится за задней линией стола, но не ниже его уровня. Мяч подбрасывается на высоту не ниже уровня сетки (15 – 17 см).

При выполнении подачи справа игрок делает большой замах и выполняет движение рукой как при откидке справа.

Контрольное задание: наблюдение.

2.9. *Подача откидкой слева*

При выполнении подачи слева движение рукой выполняется как при откидке слева.

Контрольное задание: наблюдение.

**3. Итоговое занятие**

На итоговом занятии обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

# **Учебно-тематичекий план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практ. | всего |
| 1 | Вводное занятие, вводный инструктаж | 2 | - | 2 | Собеседование |
| 2 | Базовая техника по настольному теннису | - | 212 | 212 |  |
| 2.1. | Основы техники наката слева | - | 72 | 72 | Зачет |
| 2.2. | Основы техники наката справа | - | 72 | 72 | Зачет |
| 2.3. | Сочетание наката слева и справа | - | 40 | 40 | Зачет |
| 2.4. | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | - | 12 | 12 | Наблюдение |
| 2.5. | Подача накатом справа | - | 8 | 8 | Зачет |
| 2.6. | Подача накатом слева | - | 8 | 8 | Зачет |
| 3 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Сдача контрольных нормативов, турнир по настольному теннису |
| Всего: | | 2 | 214 | 216 |  |

## Содержание учебного плана 2-го года обучения

**1.Вводное занятие, вводный инструктаж.**

Теория: Здоровый образ жизни. Учиться ценить время, рационально его использовать в жизни (составить режим дня). Вводный инструктаж, техника безопасности.

Форма контроля: опрос

**2.Базовая техника по настольному теннису**

*2.1. Основы техники наката слева.*

Накат слева выполняют из левосторонней стойки. При замахе ракетка опущена вниз к левому боку. Удар осуществляется движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед. Ракетка накрывает мяч, при этом как бы гладит его по верней части. При выполнении наката слева рука с ракеткой до конца не выпрямляется, а чуть согнута. Движение начинается с кисти, потом включается предплечье, а затем уже плечо. Движение выполняется вокруг локтя, при этом локоть остается на месте.

Контрольное задание: зачет.

*2.2. Основы техники наката справа*

Накат справа – один из основных атакующих приемов, которым можно выиграть очки. Выполняют его из правосторонней стойки. Рука с ракеткой при замахе отведена к правому бедру. Движение идет снизу-вверх-вперед и заканчивается как бы «пионерским салютом» у головы. Рука во время удара естественно согнута в локте, ракетка при этом движется не прямолинейно, а по дугообразной траектории – так, словно бы обкатывается ракеткой тренажерное колесо. Ось ракетки составляется единую прямую с предплечьем.

В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Рука лишь немного согнута в локтевом суставе и расстояние между локтем и туловищем приблизительно 5 – 8 см. Локоть не поднимается вверх и при окончании движения ракетка должна быть выше локтя.

Контрольное задание: зачет.

*2.3. Сочетание наката слева и справа (справа и слева)*

накат справа и слева по диагонали;

накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

накат справа и слева в один угол стола «треугольник»;

Контрольное задание: зачет.

*2.4. Виды передвижений при отработке накатов справа и слева* *(слева и справа)*

При выполнении сочетания накатов слева и справа и наоборот движение рукой остается таким же, как при одиночном выполнении ударов, а при работе ног используется двухшажный способ передвижения.

Контрольное задание: наблюдение.

*2.5. Подача накатом справа.*

Контрольное задание:зачет.

2.6. *Подача накатом слева.*

Удар производится «от предплечья» и в нем активно участвует кисть; движение направлено строго вперед; ракетка находится в нейтральном или немного закрытом положении и удар производится под прямым углом относительно траектории полета мяча. Чем сильнее закрыта ракетка, тем сильнее верхнее вращение, приобретаемое мячом.

Контрольное задание: зачет.

**3. Итоговое занятие**

На итоговом занятии обучающиеся сдают контрольные нормативы и участвуют в турнире по настольному теннису.

# **1.4. Планируемые результаты**

*К концу первого года обучения учащиеся*

*знают:*

* что, систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

*умеют:*

- правильно держать ракетку;

**-** выполнять основную стойку теннисиста.;

- выполнять набивание мяча на правой стороне ракетки;

- выполнять набивание мяча на левой стороне ракетки;

- выполнять набивание мяча на каждой стороне ракетки поочередно.

- отбивать мяч откидкой слева;

- отбивать мяч откидкой справа;

- передвигаться ногами при откидке слева;

- передвигаться ногами при откидке справа;

- выполнять повороты из правой стойки в левую и из левой стойки в правую;

- выполнять подачу откидкой слева;

- выполнять подачу откидкой справа.

*К концу второго года*:

*знают:*

* технические приемы в настольном теннисе;
* историю современного настольного тенниса;

*умеют:*

* проводить специальную разминку для теннисиста;
* играть различными приемами техники настольного тенниса;
* применять приемы тактики игры в настольный теннис;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
* накат справа и слева по диагонали;
* накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
* накат справа и слева в один угол стола «треугольник»;
* проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

# **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

## 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана для детей 7-14 лет

Срок обучения – 2 года

Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

## 2.2. Условия реализации программы.

**Материально-техническое обеспечение:**

- помещение для занятий настольным теннисом;

- теннисные столы 3

- теннисные ракетки 12

- теннисные мячи 20

- тренажер «Колесо» 1

- скакалки 6

- дидактический материал

- специальная литература

## 2.3 Формы аттестации

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: текущий и итоговый.

***Текущий:*** оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом а форме наблюдения.

***Итоговый:*** контроль в форме зачетных заданий и турниров по настольному теннису.

***Способы проверки результативности:***

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

***Конечным результатом обучения*** считается знание правил игры в настольный теннис, уметь считать очки в партиях, участие в соревнованиях.

***Формы организации образовательного процесса:***

1***.*** форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.

2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

***Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:***

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

## 

## 2.4 Оценочные материалы

**Таблица выполнения контрольных заданий по теме**

**«Жонглирование мяча»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты | | | | | | | | | | | П,Ч,Н |
| Должен знать | | Набивание мяча на правой стороне ракетки (норматив – 100 раз) | | | Набивание мяча на левой стороне ракетки (норматив – 80 раз) | | | Набивание мяча на левой и правой стороне ракетки (норматив – 50 раз) | | |
| Дата | | | Дата | | | Дата | | |
| Исход. игровая стойка | Хватка ракетки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

**Таблица выполнения контрольных заданий по темам:**

**Основы техники откидки слева,**

**Основы техники откидки справа, 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты контроля | | | | | | П, Ч, Н |
| Откидка слева  (норматив – 20 раз) | | Откидка справа  (норматив – 20 раз) | | Сочетание откидок справа и слева по всему столу  (норматив – 15 раз) | |
| Дата | | Дата | | Дата | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Контрольно – проверочные таблицы по нормативам, 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. обучающегося | Объекты | | | | | П,Ч,Н |
| Должен знать | | Набивание мяча на правой стороне ракетки  (норматив – 200 раз) | Набивание мяча на левой стороне ракетки  (норматив – 150 раз) | Набивание мяча на левой и правой стороне ракетки (норматив – 100 раз) |
| Техника выполнения толчка справа | Техника выполнения толчка слева |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

**Контрольно – проверочные таблицы по нормативам, 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты контроля | | | П, Ч, Н |
| Откидка слева  (норматив – 30 раз) | Откидка справа  (норматив – 30 раз) | Сочетание откидок справа и слева по всему столу  (норматив – 20 раз) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Контрольно – проверочные таблицы по нормативам, 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. обучающегося | Объекты | | | | | П,Ч,Н |
| Должен знать | | Набивание мяча на правой стороне ракетки  (норматив – 200 раз) | Набивание мяча на левой стороне ракетки  (норматив – 150 раз) | Набивание мяча на левой и правой стороне ракетки (норматив – 100 раз) |
| Техника выполнения толчка справа | Техника выполнения толчка слева |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

**Контрольно – проверочные таблицы по нормативам, 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты контроля | | | П, Ч, Н |
| Откидка слева  (норматив – 30 раз) | Откидка справа  (норматив – 30 раз) | Сочетание откидок справа и слева по всему столу  (норматив – 20 раз) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Таблица выполнения контрольных заданий по темам: – «Основы техники наката слева» , «Основы техники наката справа», «Сочетание наката слева и справа», «Подача накатом справа», «Подача накатом слева», 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты контроля | | | | | П, Ч, Н |
| Накат справа (норматив – 20 раз) | Накат слева (норматив – 20 раз) | Сочетание накатов слева и справа (норматив - 15 раз) | Выполнение подачи | |
| справа  (норматив – 8 (10)) | слева  (норматив – 8 (10)) |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Нормативы по общефизической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | 1 год обучения | | 2 год обучения | |
| М | Д | М | Д |
| 1 | Дальность отскока мяча, м | 3 | 2,5 | 3,5 | 3 |
| 2 | Бег по «восьмерке», сек | 55 | 60 | 45 | 50 |
| 3 | Бег вокруг стола, сек | 45 | 45 | 40 | 40 |
| 4 | Перенос мячей, сек | 60 | 70 | 50 | 60 |
| 5 | Отжимание от пола, кол-во раз | 5 | 5 | 10 | 7 |
| 6 | Подъем туловища в сед из положения лежа, кол-во раз | 20 | 15 | 30 | 20 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 минуту, кол-во раз | 50 | 50 | 100 | 100 |
| 8 | Прыжки в длину с места, см | 100 | 100 | 120 | 120 |

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | 1 год обучения | 2 год обучения |
| 1 | Набивание мяча на правой стороне ракетки | 100 | 200 |
| 2 | Набивание мяча на левой стороне ракетки | 80 | 150 |
| 3 | Набивание мяча поочередно на левой и правой сторонах ракетки | 50 | 100 |
| 4 | Откидка слева | 20 | 30 |
| 5 | Откидка справа | 20 | 30 |
| 6 | Сочетание откидок слева и справа по всему столу | 15 | 20 |
| 7 | Накат справа | - | 20 |
| 8 | Накат слева | - | 20 |
| 9 | Сочетание накатов слева и справа | - | 15 |
| 10 | Выполнение подачи справа | - | 8 (10) |
| 11 | Выполнение подачи слева | - | 8 (10) |

# **2.5. Методические материалы**

**Методический материал к программе**

|  |  |
| --- | --- |
| Диагностика | Описание системы педагогического контроля.  Зачеты, турниры.  Сдача нормативов.  Таблица «Нормативы по технической и общефизической подготовленности занимающихся при переходе на П ступень обучения».  Таблица «Основные требования к ЗУН».  Анкетирование в рамках экспертизы программы. |
| Планы-конспекты | Тема: «Слагаемые успеха игры в настольный теннис» - работа в творческой лаборатории (видеозапись).  Тема: «Топ-спин справа с педагогом» - в рамках экспертизы программы (видеозапись).  Тема: «Подача накатом слева». |
| Положения | О проведении турнира ДЮЦ Заводского района среди девочек, посвященные 8 Марта;  О проведении турнира ДЮЦ Заводского района, посвященного Дню защитника Отечества;  Турнир «Семейная пара»;  Новогодний турнир на призы «Деда Мороза»;  Турниры в каникулярное время;  «Открытые соревнования по н\т на первенство ДЮЦ в рамках фестиваля «Мы родом из шахтерского края». |

**Методы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Целостный метод – обучение движению в полной его структуре.  Расчлененный метод – обучение отдельным частям движения.  Игровой.  Соревновательный.  Словесный и наглядный.  Методы развития физ.качеств:  - стандартный – выполнение упражнений с постоянной интенсивностью для закрепления адаптации к нагрузке;  - переменный – выполнение упражнений с меняющейся интенсивностью нагрузки, совершенствование физ.качеств;  - непрерывный – выполнение упражнений без интервалов отдыха (для развития аэробных возможностей);  - интервальный – выполнение упражнений с использованием интервалов отдыха (для развития скорости). |

**Информационный материал**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 год обучения** | |
| Вводное занятие, вводный инструктаж. | Беседа:  важность занятия спортом |
| Теоретическая подготовка. | Подбор материала:  - этапы развития настольного тенниса;  - совершенствование ракетки для н/т;  - достижения российских спортсменов. |
| Основы техники и тактики игры в настольный теннис, ОФП. | Подбор материала:  - хватка ракетки;  - исходная игровая стойка;  - откидка слева;  - откидка справа;  - простые виды передвижений;  - подача справа откидкой;  - подача слева откидкой. |
| Итоговое занятие. | Сдача контрольно-переводных нормативов, зачет. |
| **2 год обучения** | |
| Вводное занятие, вводный инструктаж. | Беседа:  важность занятия спортом |
| Теоретическая подготовка. | Подбор материала:  - история развития н/т;  - влияние физ. упражнений на организм занимающихся;  - психологическая подготовка. |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП) и общая физ. подготовка (ОФП). | - накат справа, слева;  - подача накатом справа;  - подача накатом слева.  - виды передвижений при отработке накатов справа и -слева. |
| Итоговое занятие. | Сдача контрольных нормативов, турнир по настольному теннису. |

**Дидактический материал**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 год обучения | |
| Схемы | - правильная хватка ракетки;  - простые виды передвижений;  - накат справа, накат слева. |
| 2 год обучения | |
| Схемы | - техника передвижений;  - топ – спин справа, топ – спин слева;  - подачи. |

**Список литературы**

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис/А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 2015.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта)/А.Н. Амелин, В. А. Пашинин. - М.: ФиС, 2016.
3. Байгулов, Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса/ Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: ФиС, 2017.
4. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра/ Ю.П. Байгулов. - М.: ФиС, 2015.
5. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт)/Л. Балайшите. - М.: ФиС, 2015.
6. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис/ Г.В. Барчукова. - М.: РГАФК, 2014.
7. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем/ Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах. - М.: Знание, 2013.
8. Барчукова, Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех)/Г.В. Барчукова. - М.: ФиС, 2012.
9. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис/ Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 2014.
10. Барчукова, Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис/Г.В. Барчукова. - М.: ГЦОЛИФК, 2014.
11. Богушас, М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся/М.-В.М. Богушас. - М.: Просвещение, 2016.
12. Воронин, Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 10. - С. 52-54.
13. Голомазов, СВ., Усмангалиев, М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - № 5. - С. 23-26.
14. Ефремова, А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук/Акад. физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1996. - 19 с.
15. Ефремова, А.В., Гужаловский, А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе/ А.В. Ефремова, А.А. Гужаловский. -Минск, 1995. - 18 с.
16. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы/ Г.С. Захаров. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
17. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры/ Г.С. Захаров. - Из-во: Талка, 1991.
18. Матыцин, О.Б. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе/О.Б. Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001.
19. Матыцин, О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном/О.В. Матыцин - М.: РГАФК, 1995.
20. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яныыэна. - М.: ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2014. – 144 с.
22. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
23. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт.
24. Неизвестное об известном /Под ред. О.В. Матыцина.- М., 1995.
25. Ормаи, Л. Современный настольный теннис/Л. Ормаи. - М.: ФиС, 1985.
26. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
27. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. - Л.: Лениздат, 1989.
28. Усмангалиев, М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1991.
29. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 160 с.
30. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

**Список литературы для детей**

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис/А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта)/А.Н. Амелин, В. А. Пашинин. - М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса/ Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра/ Ю.П. Байгулов. - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт)/Л. Балайшите. - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем/ Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах. - М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех)/Г.В. Барчукова. - М.: ФиС, 1990.
8. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис/ Г.В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Богушас, М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся/М.-В.М. Богушас. - М.: Просвещение, 1987.
10. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы/ Г.С. Захаров. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. из-во, 1990.
11. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры/ Г.С. Захаров. - Из-во: Талка, 1991.
12. Матыцин, О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном/О.В. Матыцин - М.: РГАФК, 1995.
13. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яныыэна. - М.: ФиС, 1987.
14. Неизвестное об известном /Под ред. О.В. Матыцина.- М., 1995.
15. Ормаи, Л. Современный настольный теннис/Л. Ормаи. - М.: ФиС, 1985.
16. Правила настольного тенниса. - М., 2002.
17. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. - Л.: Лениздат, 1989.
18. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998.

**Приложение №1**

**Учебный календарный график 1 год обучения (начальная подготовка)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | Беседа | 2 | **Введение в образовательную программу, вводный инструктаж**  Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности (правила по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях), правила поведения обучающихся в ДЮЦ, пропаганда здорового образа жизни. | Опрос |
| 2 | Сентябрь | тренировка | 2 | Исходная игровая стойка | наблюдение |
| 3 | Сентябрь | тренировка | 2 | Хватка ракетки | наблюдение |
| 4 | Сентябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 5 | Сентябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 6 | Сентябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 7 | Сентябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 8 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 9 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 10 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 11 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 12 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 13 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 14 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 15 | Октябрь | тренировка | 2 | Жонглирование мяча | наблюдение |
| 16 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 17 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 18 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 19 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 20 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 21 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 22 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 23 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 24 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 25 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | зачет |
| 26 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 27 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 28 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 29 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 30 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 31 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 32 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 33 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 34 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 35 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 36 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 37 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 38 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 39 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 40 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 41 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 42 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 43 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 44 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 45 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 46 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 47 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 48 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 49 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | наблюдение |
| 50 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | зачет |
| 51 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки слева | зачет |
| 52 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 53 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 54 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 55 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 56 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 57 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 58 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 59 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 60 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 61 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 62 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 63 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 64 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 65 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 66 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 67 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 68 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 69 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 70 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 71 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 72 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 73 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 74 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 75 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 76 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 77 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 78 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 79 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 80 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 81 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 82 | Март | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 83 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 84 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 85 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 86 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | наблюдение |
| 87 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники откидки справа | зачет |
| 88 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в левой стойке | наблюдение |
| 89 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в левой стойке | наблюдение |
| 90 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в левой стойке | наблюдение |
| 91 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в левой стойке | наблюдение |
| 92 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в левой стойке | наблюдение |
| 93 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в левой стойке | зачет |
| 94 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в правой стойке | наблюдение |
| 95 | Апрель | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в правой стойке | наблюдение |
| 96 | Май | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в правой стойке | наблюдение |
| 97 | Май | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в правой стойке | наблюдение |
| 98 | Май | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в правой стойке | наблюдение |
| 99 | Май | тренировка | 2 | Простейшие виды передвижений в правой стойке | зачет |
| 100 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой справа | наблюдение |
| 101 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой справа | наблюдение |
| 102 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой справа | наблюдение |
| 103 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой справа | зачет |
| 104 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой слева | наблюдение |
| 105 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой слева | наблюдение |
| 106 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой слева | наблюдение |
| 107 | Май | тренировка | 2 | Подача откидкой слева | зачет |
| 108 | Май | тренировка | 2 | Контрольно-переводные нормативы | Сдача контроль-переводных нормативов |
|  |  |  | 216 |  |  |

Учебный календарный график 2 год обучения (начальная подготовка)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | Беседа | 2 | **Введение в образовательную программу, вводный инструктаж**  Здоровый образ жизни. Введение в образовательную программу: важность занятий спортом, связь с жизнью, воспитание гармонично-развитой личности. Вводный инструктаж, техника безопасности. | Опрос |
| 2 | Сентябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 3 | Сентябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 4 | Сентябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 5 | Сентябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 6 | Сентябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 7 | Сентябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 8 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 9 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 10 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 11 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 12 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 13 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 14 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 15 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 16 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 17 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 18 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 19 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | зачсет |
| 20 | Октябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 21 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 22 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 23 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 24 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 25 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | зачет |
| 26 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 27 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 28 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 29 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 30 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 31 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 32 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 33 | Ноябрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 34 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 35 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 36 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | наблюдение |
| 37 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката слева | зачет |
| 38 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 39 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 40 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 41 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 42 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 43 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 44 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 45 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 46 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 47 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 48 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 49 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 50 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | зачет |
| 51 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | зачет |
| 52 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 53 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 54 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 55 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 56 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | зачет |
| 57 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 58 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 59 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 60 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 61 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 62 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 63 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 64 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 65 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 66 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 67 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 68 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 69 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 70 | Март | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 71 | Март | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 72 | Март | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | наблюдение |
| 73 | Март | тренировка | 2 | Основы техники наката справа | зачет |
| 74 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 75 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 76 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 77 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 78 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 79 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 80 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 81 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 82 | Март | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 83 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 84 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | зачет |
| 85 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 86 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 87 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 88 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 89 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 90 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 91 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 92 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | наблюдение |
| 93 | Апрель | тренировка | 2 | Сочетание наката слева и справа | зачет |
| 94 | Апрель | тренировка | 2 | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | наблюдение |
| 95 | Апрель | тренировка | 2 | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | наблюдение |
| 96 | Май | тренировка | 2 | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | наблюдение |
| 97 | Май | тренировка | 2 | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | зачет |
| 98 | Май | тренировка | 2 | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | наблюдение |
| 99 | Май | тренировка | 2 | Виды передвижений при отработке накатов справа и слева | зачет |
| 100 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом справа | наблюдение |
| 101 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом справа | наблюдение |
| 102 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом справа | наблюдение |
| 103 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом справа | зачет |
| 104 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом слева | наблюдение |
| 105 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом слева | наблюдение |
| 106 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом слева | наблюдение |
| 107 | Май | тренировка | 2 | Подача накатом слева | зачет |
| 108 | Май | тренировка | 2 | Заключительный турнир по настольному теннису | Заключительный турнир по настольному теннису |
|  |  |  | 216 |  |  |