

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

Дополнительная общеразвивающая программа “Настольный теннис” ***имеет физкультурно-спортивную направленность.***

***Уровень освоения -*** Программа *разноуровневая. И* имеет две ступени обучения настольному теннису: стартовый и базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

● изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

● Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

● Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

● Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726);

● Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

● Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

* Положение МБОУ «СОШ№97» «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

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 стартовый уровень: 7-14 лет. Базовый уровень 8-18 лет.

***Объем и срок освоения программы: Программа стартового уровня обучения*** 216 часов в год, данная программа рассчитана на 2 года. Программа базового уровня 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 (Стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 (Стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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.

# Учебный план 1-го года обучения (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий и виды деятельности | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практ. | всего |
| 1 | Введение в образовательную программу, вводный инструктаж. | 2 | - | 2 | Собеседование |
| 2 | Совершенствование техники ударов в настольном теннисе | - | 212 | 212 |  |
| 2.1. | Накат слева | - | 36 | 36 | Зачет |
| 2.2. | Накат справа | - | 36 | 36 | Зачет |
| 2.3. | Основы техники топ-спина справа | - | 52 | 52 | Зачет |
| 2.4. | Основы техники топ-спина слева | - | 52 | 52 | Зачет |
| 2.5. | Передвижения при выполнении ударов в настольном теннисе. | - | 26 | 26 | Зачет |
| 2.6. | Прием подачи, подача. | - | 10 | 10 | Зачет |
| 3 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Заключительный турнир по настольному теннису |
| Всего: | | 2 | 214 | 216 |  |

# содержание учебного плана 1 года обучения

1.введение в образовательный процесс, вводный инструктаж.

теория: здоровый образ жизни. введение в образовательную программу: важность занятий спортом, связь с жизнью, воспитание гармонично-развитой личности. вводный инструктаж, техника безопасности.

форма контроля: опрос

2. совершенствование техники ударов в настольном теннисе.

2.1. накат слева.

стабильность выполнения наката слева на 1, 2, 3 точки стола. произвольная игра слева.

контрольное задание: зачет.

2.2. накат справа

стабильность выполнения наката справа на 1, 2, 3 точки стола. произвольная игра справа.

контрольное задание: зачет.

2.3. основы техники топ-спина справа.

топ-спином называется атакующий удар, в котором большая часть энергии переходит в верхнее вращение. ракетка ударяется по касательной выше середины относительно оси полета мяча. в соответствии с вариантами исполнения различают варианты топ-спинов: чем дальше от стола играет спортсмен, тем шире замах: чем ближе к столу – тем замах меньше.

1) исходная позиция. игрок стоит по диагонали к концевой линии стола, корпус развернут вправо под углом около 45°. правая нога отставлена назад, левая находится ближе к столу.

2) во время замаха правое плечо и корпус спортсмена смещаются назад и вниз. корпус поворачивается вправо вслед за плечами и ногой и идет вниз, наклоняясь вправо по направлению к бедру, при этом правая нога сгибается в колене. свободная рука согнута и движется вправо, вслед за корпусом. в этой фазе замаха вес тела приходится на правую ногу, поскольку центр тяжести смещается вправо. в последней фазе замаха корпус игрока отклоняется за правую ногу, левое плечо находится впереди, правое отведено и опущено. игровая рука согнута (угол не менее 120°), кисть с ракеткой находится на уровне колена, правая сторона ракетки направлена вниз.

3) удар. удар начинается с распрямления ног, затем выпрямляется корпус, поворачивается плечевой пояс, плечо, предплечье и в самый последний момент вступает кисть.

4) точка удара. удар производится в высшей точке отскока мяча. это самая выгодная позиция на этапе разучивания техники топ-спина.

5) завершающая фаза удара. удар завершается поворотом корпуса влево, рука достигает уровня лба, вес тела переносится на левую ногу. ракетка не останавливается на уровне головы, а плавно возвращается в исходную позицию. при выполнении удара работают все части тела: ноги, корпус, плечи, предплечье и кисть.

контрольное задание: зачет.

2.4. основы техники топ-спина слева

1) исходная позиция. игрок стоит по диагонали к концевой линии стола, колени немного согнуты, вес тела распределен на обе ноги. правая нога максимально впереди, левая сзади, таким образом, чтобы угол между воображаемой линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола составлял примерно 45°.

2) обучающийся разворачивает корпус влево, правое плечо идет вперед, рука согнута в локте под углом менее 120° и опущена. локоть не напряжен и не касается корпуса, ноги согнуты в коленях.

3) удар. удар производится благодаря движению плеча, предплечья и кисти. в первой фазе удара кисть согнута. во время удара ракетка идет вверх и вперед, и импульс, передаваемый мячу, зависит как от движения кисти, так и от работы плеча и предплечья. замах от кисти является одной из важнейших составляющих топ-спина слева.

4) точка удара. в игровой практике в зависимости от ситуации обучающийся может ударить как по поднимающемуся, так и по опускающемуся мячу.

5) завершающая фаза удара. на завершающей фазе удара обучающийся распрямляет игровую руку, ракетка поднимается приблизительно до уровня головы и находится перед корпусом спортсмена. после этого игрок возвращается в исходное положение. главное преимущество топ-спина слева заключается не в силе, а в возможности в последний момент благодаря работе запястья изменить направление удара.

контрольное задание: зачет.

2.5. передвижения.

на этом этапе используются более сложные передвижения ног: прыжки, скрестный шаг, движение ног по диагонали.

контрольное задание: зачет.

2.6. прием подачи, подача.

от вида подачи зависит и ее прием. подача «маятник» - название получила от самого движения. предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно также как маятник – слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. эта подача позволяет придавать мячу различное вращение, в зависимости от того в какой момент происходит соударение ракетки с мячом – в начале, середине или в конце движения. от этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу – нижнее, боковое, верхнее или смешанное.

3. итоговое занятие

на итоговом занятии проводится заключительный турнир по настольному теннису.

# Учебный план 2-го года обучения (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практ. | всего |
| 1 | Введение в образовательную программу, вводный инструктаж. | 2 | - | 2 | Собеседование |
| 2 | Совершенствование техники ударов в настольном теннисе. | - | 212 | 212 |  |
| 2.1. | Техника выполнения топ-спина справа. | - | 52 | 52 | Зачет |
| 2.2. | Техника выполнения топ-спина слева. | - | 52 | 52 | Зачет |
| 2.3. | Подрезка справа. | - | 36 | 36 | Зачет |
| 2.4. | Подрезка слева. | - | 36 | 36 | Зачет |
| 2.5. | Передвижение. | - | 26 | 26 | Зачет |
| 2.6. | Прием подачи, подача | - | 10 | 10 | Зачет |
| 3 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 | Заключительный турнир по н/теннису |
| Всего: | | 2 | 214 | 216 |  |

# **Содержание занятий 2 года обучения**

1. вводное занятие, вводный инструктаж.

здоровый образ жизни. введение в образовательную программу: важность занятий спортом, связь с жизнью, воспитание гармонично-развитой личности. вводный инструктаж, техника безопасности.

2. совершенствование техники ударов в настольном теннисе

2.1. техника выполнения топ-спина справа.

стабильность выполнения топ-спина справа, обращая больше внимание на работу ног.

контрольное задание: зачет.

2.2. техника выполнения топ-спина слева.

закрепление и стабильность выполнения топ-спина слева, обращая больше внимание на работу ног.

контрольное задание: зачет.

2.3. подрезка справа.

подрезка. подрезкой называют защитный удар против атак соперника. кроме того, подрезкой также называется ответ на удар, когда соперник не атакует, а сам производит удар с нижним вращением (подрезает мяч). цель подрезки – смягчить удар соперника и затруднить продолжение атаки, благодаря приданию мячу нижнего вращения. при подрезке мяч приобретает нижнее вращение, снижающее скорость полета мяча. при этом во время контакта с ракеткой соперника мяч стремится отскочить вниз.

1) исходное положение. корпус спортсмена повернут по диагонали вправо, левая нога выдвинута вперед, правая нога отставлена назад, угол между воображаемой линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола составляет приблизительно 45°.

2) замах. игровое движение начинается с подъема ракетки до уровня плеч или головы, при этом лопасть ракетки находится в нейтральном или немного открытом положении. правое плечо игрока отведено назад, тогда как левое – сдвинуто вперед; локоть правой руки согнут и поднят, но при этом предплечье и кисть игровой руки с ракеткой подняты еще выше. локтевой сустав должен сохранять подвижность и не прижиматься к корпусу.

3) удар. ракетка движется в направлении сверху вниз и одновременно вперед, чем сильнее верхнее вращение приходящего мяча, тем больше вертикальная составляющая движения при подрезке, и наоборот, чем меньше это вращение, тем более выражено движение вперед. движение при подрезке осуществляется за счет разгибания в локтевом суставе. локоть играет роль оси, и верхняя часть руки практически не принимает участия в ударе. во время удара корпус и правое плечо обучающегося смещаются вперед и одновременно вниз, как бы следуя траектории движения ракетки. приближаясь к точке касания ракетка несколько раскрывается относительно исходного положения; удар приходится на нижнюю часть мяча.

4) точка удара. удар по мячу производится в высшей точке траектории его полета после отскока от стола. удар производится сбоку от корпуса; ракетка перед касанием с мячом всегда смещается сверху вниз.

5) завершающая фаза удара. игровая рука как бы «провожает» мяч, продолжая движение виз и вперед; ракетка при этом переходит в открытое положение. рука с ракеткой выпрямляется и игровое движение завершается плавной петлей через верх, после чего ракетка возвращается в исходное положение для выполнения нового удара.

контрольное задание: зачет.

2.4. подрезка слева.

1) исходное положение. игрок располагается по диагонали к столу, правая нога выставлена вперед, левая – отстоит по диагонали назад; угол между линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола не превышает 45°. в исходном положении игрок находится приблизительно в 1 метре от стола.

2) замах. в первой фазе удара игрок наклонен вперед, его правое плечо также выдвинуто вперед, игровая рука согнута в локте, расслаблена и находится перед корпусом, так что локоть располагается на уровне пояса, а ракетка – на уровне плеч или головы. ракетка находится в нейтральной или слегка открытой позиции; верхняя часть лопасти ракетки выдвинута вперед.

3) удар. удар осуществляется благодаря движению предплечья и дополнительному импульсу, исходящему от кисти. плечо не принимает участие в выполнении подрезки, однако игрок усиливает удар, смещая вперед верхнюю часть корпуса и перенося вес тела с левой ноги на правую. общая траектория удара направлена сверху вниз и одновременно вперед и вправо. чем сильнее верхнее вращение принимаемого мяча, тем существеннее смещение вниз; чем меньше вращение – тем более выражено движение вперед. во время удара ракетка из нейтральной или немного открытой позиции постепенно переходит в полностью открытую.

4) точка удара. момент удара приходится на высшую точку траектории полета мяча поле отскока от стола или немного позднее. ракетка бьет по нижней половине мяча. играя в защите, игрок должен стараться бить по мячу на высоте поверхности стола.

5) завершающая фаза удара. движение предплечья и кисти с ракеткой завершается по направлению вниз и вперед корпусом. в конце удара игровая рука выпрямляется (угол в локтевом суставе составляет 120 – 180°); ракетка находится в открытом положении, корпус игрока движется в направлении удара. не следует отводить ракетку вправо, если удар направлен вперед. в конце удара кисть с ракеткой не останавливается, а делает своего рода петлю для возврата в исходное положение.

контрольное задание: зачет.

2.5. передвижения.

на этом этапе обучения включаются более сложные передвижения ног: прыжки, скрестный шаг, движение у стола по диагонали вперед, назад.

контрольное задание: зачет.

2.6. прием подачи, подача.

среди элементов, определяющих стиль подачи, можно выделить:

1) вид вращения,

2) дальность подачи,

3) точка отскока от стола,

4) сторона осуществления подачи,

5) способ подброса мяча,

6) общий стиль выполнения подачи.

3. итоговое занятие

на итоговом занятии проводится заключительный турнир по н/теннису.

# **1.4. Планируемые результаты**

*К концу первого года обучения (Стартовый уровень) 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.

**Планируемые результаты**

*К концу первого года обучения (базовый уровень) 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:*

- выполнять накат слева;

-выполнять накат справа;

- передвигаться ногами при выполнении наката слева;

- передвигаться ногами при выполнении наката справа;

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

- топ-спин справа;

- топ-спин слева.

*К концу второго года*:

*знают:*

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

*умеют:*

* проводить специальную разминку для теннисиста;
* пользоваться различными приемами техники настольного тенниса;
* применять тактики игры в настольный теннис;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга;
* выполнять топ-спин справа;
* выполнять топ-спин слева;
* проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

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

## 2.1. Календарный учебный график

**Стартовый уровень**

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.

**Базовый уровень**

Программа рассчитана для детей 8-18 лет.

Срок обучения – 2 года

Периодичность занятий – 2 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 (Стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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»,**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) |

**Таблица выполнения контрольных заданий**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты | | | | | П,Ч,Н |
| Будет знать | | Накат справа  (норматив – 30 раз) | Накат слева  (норматив – 30 раз) | Сочетание накатов слева и справа (норматив - 20 раз) |
| Техника выполнения толчка справа | Техника выполнения толчка слева |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

**Таблица выполнения контрольных заданий**

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты | | | | П,Ч,Н |
| Топ – спина справа  (норматив – 20 раз) | Топ – спина слева  (норматив – 20 раз) | Подрезка справа  (норматив – 20 раз) | Подрезка слева  (норматив – 20 раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |

Знания диагностируются по баллам:

5,4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

**Контрольно – проверочные таблицы по нормативам**

Базовый уровень 2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося | Объекты | | | | | П,Ч,Н |
| Будет знать | | Накат справа  (норматив – 50 раз) | Накат слева  (норматив – 50 раз) | Сочетание накатов слева и справа (норматив - 30 раз) |
| Техника выполнения топ – спина справа | Техника выполнения топ - спина слева |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |

Знания диагностируются по баллам:

5, 4 – знает;

3 – частично не знает (отвечает с подсказкой);

2 – не знает.

## Нормативы по общефизической подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | 1 год обучения | | 2 год обучения | |
| М | Д | М | Д |
| 1 | Дальность отскока мяча, м | 4,5 | 4 | 5 | 4,5 |
| 2 | Бег по «восьмерке», сек | 35 | 38 | 30 | 35 |
| 3 | Бег вокруг стола, сек | 30 | 32 | 25 | 28 |
| 4 | Перенос мячей, сек | 45 | 50 | 40 | 45 |
| 5 | Отжимание от пола, кол-во раз | 15 | 10 | 20 | 12 |
| 6 | Подъем туловища в сед из положения лежа, кол-во раз | 20 | 15 | 25 | 20 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 минуту, кол-во раз | 120 | 120 | 140 | 140 |
| 8 | Прыжки в длину с места, см | 170 | 165 | 180 | 170 |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | 1 год обучения | 2 год обучения |
| 1 | Накат справа, кол-во раз | 30 | 50 |
| 2 | Накат слева, кол-во раз | 30 | 50 |
| 3 | Сочетание накатов слева и справа, кол-во раз | 20 | 30 |
| 4 | Топ-спин справа, кол-во раз | - | 20 |
| 5 | Топ-спин слева, кол-во раз | - | 20 |
| 6 | Подрезка справа, кол-во раз | 10 | 20 |
| 7 | Подрезка слева кол-во раз, | 10 | 20 |

# **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**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| 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. |
|  | |
| 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**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (Стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 |  |  |

**Учебный календарный график 1 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | Накат слева | наблюдение |
| 3 | Сентябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 4 | Сентябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 5 | Сентябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 6 | Сентябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 7 | Сентябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 8 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 9 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 10 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 11 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 12 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 13 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 14 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 15 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 16 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 17 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 18 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | наблюдение |
| 19 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат слева | зачсет |
| 20 | Октябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 21 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 22 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 23 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 24 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 25 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | зачет |
| 26 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 27 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 28 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 29 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 30 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 31 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 32 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 33 | Ноябрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 34 | Декабрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 35 | Декабрь | тренировка | 2 | Накат справа | наблюдение |
| 36 | Декабрь | тренировка | 2 | Накат справа | зачет |
| 37 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 38 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 39 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 40 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 41 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 42 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 43 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 44 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 45 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 46 | Декабрь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 47 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 48 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 49 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 50 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | зачет |
| 51 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | зачет |
| 52 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 53 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 54 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 55 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | наблюдение |
| 56 | Январь | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина справа | зачет |
| 57 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 58 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 59 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 60 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 61 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 62 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 63 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 64 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 65 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 66 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 67 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 68 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 69 | Февраль | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 70 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 71 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 72 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 73 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 74 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 75 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 76 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 77 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 78 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 79 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 80 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 81 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 82 | Март | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 83 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | наблюдение |
| 84 | Апрель | тренировка | 2 | Основы техники топ-спина слева | зачет |
| 85 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 86 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 87 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 88 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 89 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 90 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 91 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 92 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 93 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 94 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 95 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 96 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 97 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | зачет |
| 98 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 99 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 100 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 101 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 102 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 103 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 104 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 105 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 106 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 107 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | зачет |
| 108 | Май | тренировка | 2 | Заключительный турнир по настольному теннису | Заключительный турнир по настольному теннису |
|  |  |  | 216 |  |  |

**Учебный календарный график 2 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 3 | Сентябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 4 | Сентябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 5 | Сентябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 6 | Сентябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 7 | Сентябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 8 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 9 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 10 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 11 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 12 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 13 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 14 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 15 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 16 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 17 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 18 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 19 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | зачет |
| 20 | Октябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 21 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 22 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 23 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 24 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 25 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 26 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | наблюдение |
| 27 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина справа | зачет |
| 28 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 29 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 30 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 31 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 32 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 33 | Ноябрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 34 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 35 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 36 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | зачет |
| 37 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 38 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 39 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 40 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 41 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 42 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 43 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 44 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 45 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 46 | Декабрь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 47 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 48 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 49 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 50 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 51 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 52 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | наблюдение |
| 53 | Январь | тренировка | 2 | Техника выполнения топ-спина слева | зачет |
| 54 | Январь | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 55 | Январь | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 56 | Январь | тренировка | 2 | Порезка справа | зачет |
| 57 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 58 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 59 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 60 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 61 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 62 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 63 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 64 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 65 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 66 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 67 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 68 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 69 | Февраль | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 70 | Март | тренировка | 2 | Порезка справа | наблюдение |
| 71 | Март | тренировка | 2 | Порезка справа | зачет |
| 72 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 73 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 74 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 75 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 76 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 77 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 78 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 79 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 80 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 81 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 82 | Март | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 83 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 84 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | зачет |
| 85 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 86 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 87 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 88 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | наблюдение |
| 89 | Апрель | тренировка | 2 | Подрезка слева | зачет |
| 90 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 91 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 92 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 93 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 94 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 95 | Апрель | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 96 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 97 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 98 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 99 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 100 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 101 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | наблюдение |
| 102 | Май | тренировка | 2 | Передвижения | зачет |
| 103 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 104 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 105 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 106 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | наблюдение |
| 107 | Май | тренировка | 2 | Прием подачи. Подача. | зачет |
| 108 | Май | тренировка | 2 | Заключительный турнир по настольному теннису | Заключительный турнир по настольному теннису |
|  |  |  | 216 |  |  |