

Рассмотрено
Заведующий кафедрой

Согласовано
Заместитель директора

Утверждаю
Директор

Ф.И.О.
«__» _____ 2024г.

Ф.И.О.
«__» _____ 2024г.

Е.Н. Куксенко
Ф.И.О.
Приказ № _____
«__» _____ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«Настольный теннис»

Возраст: 7-12 лет
Срок реализации: 2 год
Уровень: базовый

Автор составитель программы:
Эйснер Эдуард Яковлевич
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск
2024- 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по настольному теннису составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Актуальность программы

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: 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 мобилизовывать 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 ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности

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

Адресат программы

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 7-12 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные

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

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

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

Условия реализации программы

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Объём учебных часов составляет 102 часов (3 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минус предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Срок реализации программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 204 часа.

1 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю); 2 год обучения – 102 часов (3 часа в неделю). Продолжительность учебного часа – 40 минут

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Способы и формы предъявления результатов

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого 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. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Система контроля результативности обучения.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап подготовки формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Методические рекомендации по проведению тестирования.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол

в точку центральной линии стола на расстоянии $1/3$ её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.

Учебно-тематический план

1 год

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Изучение правил игры	2	2		
3.	Изучение правил техники безопасности во время игры	1	1		
5.	Подача	6		6	
6.	Прием	6		6	
7.	Атака	12		12	
8.	Защита	12		12	
9.	Двухсторонняя игра	33		33	
10.	Игра в парах	22		22	
11.	Школьные соревнования	3		3	
	Из истории развития тенниса	2		2	
	Участие в соревнованиях	2	4	2	
	Итого	102 часов	4 часа	102 часа	

Учебно-тематический план

2 год

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Повторение правил игры	2	2		
3.	Изучение правил техники безопасности во время игры	1	1		
5.	Подача	6		6	
6.	Прием	6		6	
7.	Атака	12		12	

8.	Защита	12		12	
9.	Двухсторонняя игра	35		35	
10.	Игра в парах	20		20	
11.	Школьные соревнования	3		3	
	Из истории развития тенниса	2		2	
	Участие в соревнованиях	2	4	2	
	Итого	102 часов	4 часа	102 часа	

Содержание изучаемого курса

1. Теоретические занятия:

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в

теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. Практические занятия:

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Городские соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объем учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 24.03 -30.03

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1			Изучение правил игры	1	Беседа. Корректировка техники и тактики
2			Изучение правил игры. Техника безопасности	1	Корректировка техники и тактики
3			Изучение правил игры. Техника безопасности	1	Беседа. Корректировка техники и тактики
4			Подача, обучение техники подачи	1	Корректировка техники и тактики
5			Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	1	Корректировка техники и тактики
6			Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	1	Корректировка техники и тактики
7			Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	1	Корректировка техники и тактики
8			Прием, выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
9			Прием, выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
10			Прием, выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
11			Прием, выбор позиции	1	Корректировка

					техники и тактики
12			Прием, выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
13			Атака. Удар без вращения мяча.	1	Корректировка техники и тактики
14			Атака. Удар справа и слева на столе	1	Корректировка техники и тактики
15			Атака. Удар справа и слева на столе	1	Корректировка техники и тактики
16			Атака. Отработка комбинации ударов	1	Корректировка техники и тактики
17			Защита. Выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
18			Защита. Выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
19			Защита. Тактика игры	1	Корректировка техники и тактики
20			Защита. Тактика игры	1	Корректировка техники и тактики
21			Защита. Тактика игры	1	Корректировка техники и тактики
22			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
23			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
24			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
25			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики

26			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
27			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
28			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
29			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
30			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
31			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
32			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
33			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
34			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
35			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
36			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
37			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
38			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
39			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
40			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики

41			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
42			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
43			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
44			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
45			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
46			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
47			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
48			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
48			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
49			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
50			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
51			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
52			Игра в парах. Основные техники	1	Корректировка техники и тактики
53			Игра в парах. Основные техники	1	Корректировка техники и тактики
54			Игра в парах. Основные техники	1	Корректировка техники и тактики

55			Игра в парах. Основные техники	1	Корректировка техники и тактики
56			Игра в парах. Основные техники	1	Корректировка техники и тактики
57			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
58			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
59			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
60			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
61			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
62			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
63			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
64			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
65			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
66			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
67			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
68			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
69			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики

70			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
71			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
72			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
73			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
74			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
75			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
76			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
77			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
78			Школьные соревнования по теннису.	1	Корректировка техники и тактики
79			Школьные соревнования по теннису	1	Корректировка техники и тактики
80			Школьные соревнования по теннису	1	Корректировка техники и тактики
81			История становления тенниса, как вида спорта.Рекорды и факты	1	Корректировка техники и тактики
82			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
83			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
84			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики

85			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
86			Участие в районных и городских соревнованиях	1	Корректировка техники и тактики
87			Участие в районных и городских соревнованиях	1	Корректировка техники и тактики
88			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
89			Игра в парах. Техника подачи и приема	1	Корректировка техники и тактики
90			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
91			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
92			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
93			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
94			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
95			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
96			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
97			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
98			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
99			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики

100			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
101			Итоговое занятие	1	Корректировка техники и тактики
102			Итоговое занятие	1	Корректировка техники и тактики

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов	Форма контроля
	План	Факт			
1.			Повторение правил игры. Техника безопасности	1	Беседа. Корректировка техники и тактики
2.			Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	1	Корректировка техники и тактики
3.			Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	1	Беседа. Корректировка техники и тактики
4			Прием. Выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
5			Прием. Выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
6			Атака. Удар без вращения мяча (толчок)	1	Корректировка техники и тактики
7			Атака. Удар справа и слева на столе	1	Корректировка техники и тактики
8			Атака. Удар справа и слева на столе	1	Корректировка техники и тактики
9			Атака. Удар справа и слева на столе	1	Корректировка техники и тактики
10			Атака. Удар справа и слева на столе	1	Корректировка техники и тактики

					тактики
11			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
12			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
13			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
14			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
15			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
16			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
17			Защита выбор позиции	1	Корректировка техники и тактики
18			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
19			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
20			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
21			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
22			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
23			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
24			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
25			Защита. Тактика игры с разными	1	Корректировка

			противниками		техники и тактики
26			Защита. Тактика игры с разными противниками	1	Корректировка техники и тактики
27			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
28			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
29			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
30			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
31			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
32			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
33			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
34			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
35			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
36			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
37			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
38			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
39			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики

40			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
41			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
42			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
43			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
44			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
45			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
46			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
47			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
48			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
49			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
50			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
51			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
52			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
53			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
54			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики

55			Двусторонняя игра	1	Корректировка техники и тактики
56			Игра в парах.		Корректировка техники и тактики
57			Техника подачи		Корректировка техники и тактики
58			Игра в парах.	1	Корректировка техники и тактики
59			Игра в парах. Техника подачи	1	Корректировка техники и тактики
60			Игра в парах. Быстрая подача	1	Корректировка техники и тактики
61			Игра в парах. Быстрая подача	1	Корректировка техники и тактики
62			Игра в парах. Быстрая подача	1	Корректировка техники и тактики
63			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики
64			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики
65			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
66			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
67			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
68			Игра в парах. Быстрая атака	1	Корректировка техники и тактики
69			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики

70			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики
71			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики
72			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики
73			Игра в парах. Тактика защиты	1	Корректировка техники и тактики
74			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
75			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
76			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
77			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1	Корректировка техники и тактики
78			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
79			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
80			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
81			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
82			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
83			Школьные соревнования	1	Корректировка техники и тактики
84			Школьные соревнования	1	Корректировка техники и тактики

85			Из истории развития тенниса. Рекорды и факты.	1	Корректировка техники и тактики
86			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
87			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
88			Участие в районных и городских соревнованиях	1	Корректировка техники и тактики
89			Участие в районных и городских соревнованиях	1	Корректировка техники и тактики
90			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
91			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
92			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
93			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
94			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
95			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
96			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
97			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1	Корректировка техники и тактики
98			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и	1	Корректировка техники и тактики

			приема		
99			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
100			Игра в парах	1	Корректировка техники и тактики
101			Итоговое занятие	1	Корректировка техники и тактики
102			Итоговое занятие	1	Корректировка техники и тактики

1. Список литературы

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