МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «29» 08 2025 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
_____ Т.А. Певгова
Приказ № 179
от «29» 08 2025 года

«Согласовано»
Директор МАУДО «СШ «Заря»
_____ А.А. Тагирова
от «29» 08 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: *7 лет (*1440 часов)
форма реализации: сетевая

автор-составитель:
Потапенко Олег Владимирович,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	**Образовательная организация**	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	**Полное название программы**	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
3.	**Направленность программы**	физкультурно-спортивная
4.	**Сведения о разработчиках**	
4.1.	ФИО, должность	Потапенко Олег Владимирович, педагог дополнительного образования
5.	**Сведения о программе:**	
5.1.	Срок реализации	7 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	 дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая очная, сетевая, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	оздоровление подрастающего поколения и приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом и настольным теннисом
6.	**Формы и методы образовательной деятельности**	беседы, лекции, тренировочные занятия; посещение, участие и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов
7.	**Формы мониторинга результативности**	сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, соревнования
8.	**Результативность реализации программы**	выпускник будет владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»; техникой подачи; техникой и тактикой игры; знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую); уметь вести счет в игровых партиях, судейство; выполнять

		контрольные нормативы по общей физической подготовке объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» – 100% Достижения обучающихся объединения: 3 место – Галиев Радмир – 5 лига открытого первенства СШОР по настольному теннису ФСО «Идель», г. Казань (16.02.2025) 3 место – Ли Макар – 2 лига открытого первенства СШОР по настольному теннису ФСО «Идель», г. Казань (20.04.2025) 3 место – Арсланов Ильнур, Курмашев Артур, Хусаенов Тимур – чемпионат Республики Татарстан по настольному теннису, г. Казань (22.04.2025-26.04.2025) 1 место – Ли Макар; 2 место – Сигавкин Владимир, Татаров Егор; 3 место – Бадиков Раяз, Горячкин Владислав, Ильиных Валерия, Сафаров Динис, Трофимов Никита, Халикова Вилия – межмуниципальные соревнования по настольному теннису среди юношей и девушек 2011-2013 г.р., и 2014 г.р. и моложе, г. Набережные Челны (13.04.2025)
9.	**Дата утверждения и последней корректировки программы**	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	**Рецензенты**	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	12
Содержание программы	17
Планируемые результаты освоения программы	136
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	171
Организационно-педагогические условия реализации программы	171
Формы контроля	172
Список использованных источников и литературы	179
Приложения. Календарный учебный график	184

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предназначена для занятия настольным теннисом, позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья, что дает возможность индивидуального, дифференцированного подхода.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для

реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/975-nastolnyi-tennis

Актуальность программы

Настольный теннис увлекательная игра, занятие им не требует особых условий, вложений, что делает его доступным.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие физического и психического здоровья в целом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление к победе развивает развивать логическое мышление обучающихся, заставляя продумывать каждый удар.

Играя в настольный теннис, ребенок может испытывать как радость за победу, так и переживания за проигрыш, высокие эмоциональные перепады поддерживают активность и неугасающий интерес к игре.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Увлекательная спортивная игра «Настольный теннис» является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития личности обучающегося.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе спортивных программ по настольному теннису и методического материала отечественных тренеров для работы с детьми (Команов В.П., Муравьева М.А., Ендолов В.Н.).

Цель программы: оздоровление подрастающего поколения и приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом и настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие

– способствовать формированию навыков игры в настольный теннис;

– выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом;

– способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области здоровья.

Развивающие

– способствовать развитию у детей координации и ловкости;

– повысить возможности функциональных систем организма;

– развивать у детей быстроту мышления и принятия решений, навыка саморегуляции.

Воспитательные

– способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности;

– формировать стремление к самовоспитанию и самореализации;

– формировать интерес к настольному теннису;

– способствовать укреплению дружественных связей со спортсменами Республики Татарстан и России в ходе соревнований по настольному теннису.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 7-17-летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям настольным теннисом.

Объем программы

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель в год. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Обязательным зачислением в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий на основании сдачи контрольных нормативов.

Формы организации образовательного процесса

Групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по настольному теннису.

Срок освоения программы

7 лет для обучающихся 7-17 лет.

Режим занятий

1 год обучения 7-9 лет – 2 раза в неделю по 2 часа = 144 часа;

2-ой и последующие года обучения 10-18 лет – 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области нравственной культуры:

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при игре в настольный теннис.

В области трудовой культуры:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий в настольном теннисе.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры:

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий настольным теннисом.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий настольным теннисом в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований в настольный теннис.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в настольном теннисе в полном объеме.

В области коммуникативной культуры:

– способность осуществлять судейство соревнований по настольному теннису, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом, игровой и соревновательной деятельности;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий настольным теннисом, разрешать спорные проблемы в игре на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям по Настольному теннису и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях настольным теннисом.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Проведение воспитательных мероприятий, праздников и других мероприятий в рамках программы. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы: в социальной сети Вконтакте создано сообщество «отдел «Олимпиец» ГДТДиМ №1» https://vk.com/club201020332, где размещаются задания к занятиям, все ссылки, файловые документы, вложены в обсуждениях «Объединение «Настольный теннис».

В программе используются элементы дистанционных технологий, при проведении занятий предполагается просмотр наглядных фото-, видеоматериалов.

Сетевое взаимодействие

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора МАУДО «ГДТДиМ №1» и МАУДО «Спортивная школа «Заря» об осуществлении совместной деятельности по организации профессиональной ориентации обучающихся Дворца, в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства, возможности профессионального обучения.

Формы подведения итогов реализации программы

Выполнение обучающимися обязательной технической программы по настольному теннису в рамках проведения вводного, промежуточного и итогового контроля в течение учебного года для выявления изменения уровня спортивной подготовки, результаты участия в соревнованиях, опросы и тестирования.

Формы и методы обучения инструкторской и судейской практики

Самостоятельный анализ тренировки, помощь педагогу в проведении занятия, анализ своих выступлений на соревнованиях, самостоятельное изучение методической литературы, изучение правил проведения соревнований.

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности»	4	3	1	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Правила игры в настольный теннис. Правила использования инвентаря»	6	2	4	занятие-ознакомление	опрос
3.	«Упражнения на развитие чувства мяча»	8	2	6	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Подачи»	70	10	60	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
5.	«Специальная физическая подготовка. Подвижные игры»	30	4	26	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Воспитательная работа»	8	2	6	воспитательное мероприятие	участие в мероприятии
7.	«Соревнователь	12	2	10	соревнование	протокол

	ная подготовка»					соревнования
8.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы
	итого часов:	144	27	117		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности»	6	2	4	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Изучение технических ударов настольного тенниса»	32	4	28	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
3.	«Техническая подготовка. Тренировка ударов «накаты»	32	4	28	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Техническая подготовка. Удары «подрезки», «срезки»	32	4	28	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
5.	«Тактическая подготовка. Комбинации»	52	6	46	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Общая и специальная физическая подготовка»	28	2	26	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
7.	«Воспитательная работа»	4	2	2	воспитательное мероприятие	участие в мероприятии
8.	«Соревновательная подготовка»	24	2	22	соревнование	протокол соревнования
9.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы

	итого часов:	216	28	188		

Учебный (тематический) план 3 года обучения. Учебно-тренировочный этап

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности»	4	2	2	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Правила игры в настольный теннис. Правила использования инвентаря»	6	2	4	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
3.	«Подачи»	70	10	60	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Специальная физическая подготовка. Подвижные игры»	30	4	26	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
5.	«Техническая подготовка. Тренировка ударов «накаты»	32	4	28	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Тактическая подготовка. Комбинации»	52	6	46	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
7.	«Воспитательная работа»	4	2	2	воспитательное мероприятие	участие в мероприятии
8.	«Соревновательная подготовка»	12	2	10	соревнование	протокол соревнования
9.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы
	итого часов:	216	34	182		

Учебный (тематический) план 4 года обучения. Учебно-тренировочный этап

№	название	количество часов	формы	формы контроля

п/п	раздела, темы	всего	теория	практика	организации занятий	
1.	«Теоретическая подготовка»	18	14	4	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Общая физическая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
3.	«Специальная физическая подготовка»	40	4	36	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Техническая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
5.	«Тактическая подготовка»	20	4	16	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Игровая подготовка»	20	4	16	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
7.	«Воспитательная работа»	2	1	1	воспитательное мероприятие	участие в мероприятии
8.	«Соревновательная подготовка»	18	2	16	соревнование	протокол соревнования
9.	«Инструкторская и судейская практика»	4	2	2	судейская практика	наблюдение
10.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы
	итого часов:	216	41	175		

Учебный (тематический) план 5 года обучения. Учебно-тренировочный этап

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	18	14	4	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Общая физическая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
3.	«Специальная физическая подготовка»	40	4	36	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Техническая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое	наблюдение физической

					занятие	подготовки
5.	«Тактическая подготовка»	20	4	16	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Игровая подготовка»	14	2	12	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
7.	«Соревновательная подготовка»	18	2	16	соревнование	протокол соревнования
8.	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	8	4	4	беседа практическое занятие	наблюдение
9.	«Инструкторская и судейская практика»	4	2	2	судейская практика	наблюдение
10.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы
	итого часов:	216	42	174		

Учебный (тематический) план 6 года обучения. Учебно-тренировочный этап

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	18	14	4	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Общая физическая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
3.	«Специальная физическая подготовка»	40	4	36	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Техническая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
5.	«Тактическая подготовка»	20	4	16	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Игровая подготовка»	14	2	12	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
7.	«Соревновательная подготовка»	18	2	16	соревнование	протокол соревнования
8.	«Морально-волевая	8	4	4	беседа практическое	наблюдение

	(психологическая) подготовка»				занятие	
9.	«Инструкторская и судейская практика»	4	2	2	судейская практика	наблюдение
10.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы
	итого часов:	216	42	174		

Учебный (тематический) план 7 года обучения. Этап спортивного мастерства

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Теоретическая подготовка»	18	14	4	занятие-ознакомление	опрос
2.	«Общая физическая подготовка»	44	4	40	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
3.	«Специальная физическая подготовка»	40	4	36	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
4.	«Техническая подготовка»	42	4	38	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
5.	«Тактическая подготовка»	20	4	16	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
6.	«Игровая подготовка»	18	2	16	учебно-практическое занятие	наблюдение физической подготовки
7.	«Соревновательная подготовка»	18	2	16	соревнование	протокол соревнования
8.	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	6	3	3	беседа практическое занятие	наблюдение
9.	«Инструкторская и судейская практика»	4	2	2	судейская практика	наблюдение
10.	«Контроль»	6	2	4	контрольное занятие	протокол контрольных нормативов технической программы

	итого часов:	216	41	175		

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (4 часа)

Тема 1.1. «Вводное занятие. Введение в образовательную программу»

Теория: введение теоретических понятий, знакомство с правилами техники и безопасности на занятиях кружка.

Практика: руководитель знакомит детей с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.2. «История настольного тенниса»

Теория: обучающиеся знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

Практика: викторина.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 2. Правила игры настольный теннис. Правила использования инвентаря (6 часов)

Тема 2.1. «Игровое поле и сетка для настольного тенниса»

Теория: знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ.

Тема 2.2. «Способы хваток ракеток»

Теория: знакомство с правильной хваткой ракетки.

Практика: демонстрация хватки ракетки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ.

Тема 2.3. «Правила игры в настольный теннис»

Теория: знакомство с основными правилами игры.

Практика: тест по теме.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Раздел 3. Упражнения на развитие чувства мяча (8 часов)

Тема 3.1. «Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений»

Теория: устройство ракетки. Игровая зона ракетки. Правильное расположение руки. Передвижения.

Практика: развитие умения набивать мяч. Тест.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение, тесты.

Тема 3.2. «Набивание мяча. Передвижение по площадке»
Теория: устройство ракетки. Игровая зона ракетки. Правильное расположение руки. Передвижения.
Практика: развитие умения набивать мяч. Упражнение «Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой». Тест.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, упражнение, тесты.

Тема 3.3. «Набивание мяча. Перекатывание мяча»
Теория: устройство ракетки. Игровая зона ракетки. Правильное расположение руки. Передвижения.
Практика: развитие умения набивать мяч. Упражнение «Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу». Тест.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение, тесты.

Тема 3.4. «Набивание мяча. Ведение мяча ракеткой. Дриблинг»
Теория: устройство ракетки. Игровая зона ракетки. Правильное расположение руки. Передвижения.
Практика: развитие умения набивать мяч. Упражнение «Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении». Тест.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, упражнение, тесты.

Раздел 4. Подачи (70 часов)
Тема 4.1. «Виды подач и приемов подач»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ, Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: индивидуально, в парах.

Тема 4.2. «Правила подач и приемов»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ. Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.3. «Подача и прием слева (толчок)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.4. «Подача и прием справа (толчок)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.

Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.5. «Подача и прием слева без вращения по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.6. «Подача и прием справа без вращения по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.7. «Подача и прием с нижним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.8. «Подача и прием слева с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.9. «Подача и прием справа с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.10. «Подача и прием слева с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.11. «Подача и прием справа с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.12. «Подача и прием справа короткая по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.13. «Подача и прием слева короткая по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.14. «Длинная подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.15. «Длинная быстрая подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.16. «Длинная быстрая подача и прием с боковым вращением слева и справа по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.17. «Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением справа по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.

Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.18. «Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением слева по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.19. «Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом без вращения»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 4.20. «Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с нижним боковым по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.21. «Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с верхним боковым по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 4.22. «Подача и прием «маятник» слева»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.23. «Подача и прием «маятник» справа»

Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.24. «Подача и прием «веер» справа»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.25. «Подача и прием «веер» слева»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.26. «Подача и прием «топор» с правого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.27. «Подача и прием «топор» из центра»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.28. «Подача и прием «топор» из левого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.29. «Подача и прием «современный топор» из центра»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.

Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.30. «Подача и прием «современный топор» из левого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.31. «Подача и прием «маятник» слева с нижним вращением из левого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.32. «Подача и прием «маятник» с нижним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.33. «Подача и прием «маятник» слева с верхним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.34. «Подача и прием «маятник» справа с верхним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Тема 4.35. «Подача и прием «маятник» справа без вращения»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры (30 часов)

Тема 5.1. «Передвижение у стола в «стойке теннисиста». Подвижная игра «Круговая»

Теория: разучивание правильной стойки, положения ног, туловища (разворот), положение рук, предплечья, плеча, форма замаха.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча на месте, в передвижении, у стола. Упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.2. «Виды передвижений у теннисного стола. Подвижная игра «Круговая»

Теория: переставной шаг, шаг-прыжок, скрестный шаг.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча на месте, в передвижении, у стола. Упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.3. «Передвижения с ракеткой и мячом. Подвижная игра «Эстафеты»

Теория: зона контроля на ракетке. Расположение ракетки у туловища.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча на месте, в передвижении, у стола. Упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.4. «Передвижения с мячами. Подвижная игра «Эстафеты»

Теория: зона контроля на ракетке. Расположение ракетки у туловища.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча на месте, в передвижении, у стола. Упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.5. «Упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча»

Теория: игровая зона, работа накладок, тензорный эффект.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча на месте, в передвижении, у стола. Упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.6. «Чеканка мяча»

Теория: игровая зона, работа накладок, тензорный эффект.

Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча на месте, в передвижении, у стола. Упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.7. «Эстафеты с ракеткой и мячом»

Теория: зона контроля на ракетке, расположение ракетки у туловища.

Практика: разделение на группы, правильность выполнения заданий, дисциплина.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.8. «Укрепление мышц ног (прыжки, бег). Развитие скоростной выносливости»

Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: выполнение укрепляющих упражнений.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповые упражнения, тесты.

Тема 5.9. «Укрепление мышц спины. Развитие скоростной выносливости»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: выполнение укрепляющих упражнений.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповые упражнения, тесты.

Тема 5.10. «Укрепление мышц брюшного пресса»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: выполнение укрепляющих упражнений.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.11. «Упражнения на скорость принятия решений»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: выполнение развивающих упражнений.
Формы и методы проведения занятия: индивидуально, групповые упражнения, парные задания, тесты.

Тема 5.12. «Прыжки с места, выпрыгивания из приседа»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: прыжковые упражнения, передвижения, передвижения в приседе, выпрыгивания.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.13. «Развитие скоростных качеств мышц ног, прыжковые упражнения»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: прыжковые упражнения, передвижения, передвижения в приседе, выпрыгивания.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.14. «Развитие подвижности в суставах рук и верхней части спины»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: растяжка, стретчинг.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 5.15. «Развитие подвижности в суставах ног»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: растяжка, стретчинг.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Раздел 6. Воспитательная работа (8 часов)
Тема 6.1. «Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки»
Теория: инструкция.

Практика: составление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, тесты.

Тема 6.2. «Состояние и развитие спорта в России»
Теория: лекция по теме.
Практика: беседа на избранную тему.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.
Тема 6.3. «Поход в музей»
Теория: лекция по теме.
Практика: экскурсия, обсуждение.
Формы и методы проведения занятия: экскурсия, объяснение, дискуссия.

Тема 6.4. «Мастер-класс по настольному теннису»
Теория: рассказ профессионального спортсмена, объяснение хода мастер-класса.
Практика: участие в мастер-классе, обсуждение.
Формы и методы проведения занятия: мастер-класс, упражнение, дискуссия.

Раздел 7. Соревновательная подготовка (12 часов)
Тема 7.1. «Первенство в группе»
Теория: первенство в группе.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

Тема 7.2. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

Тема 7.3. «Турнир Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

Тема 7.4. «Всероссийский турнир г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

Тема 7.5. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

Тема 7.6. «Участие в первенстве ДЮСШ г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.

Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

Раздел 8. Контроль (6 часов)
Тема 8.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 8.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 8.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (6 часов)
Тема 1.1. «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Современный настольный теннис и перспективы его развития»
Теория: введение теоретических понятий, знакомство с правилами техники и безопасности на занятиях кружка.
Практика: беседа на избранную тему.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.2. «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Современный настольный теннис и перспективы его развития»
Теория: современное состояние и тенденции развития настольного тенниса.
Практика: беседа на избранную тему.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.3. «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Современный настольный теннис и перспективы его развития, любительский и профессиональный теннис»
Теория: современное состояние и тенденции развития настольного тенниса.
Практика: беседа на избранную тему.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 2. Изучение технических ударов настольного тенниса (32 часа)
Тема 2.1. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Отработка подачи накатом справа в правый угол (по диагонали), а

также совершенствование наката справа по диагонали, повторение наката слева по диагонали. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, рассказ, работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, показ, опрос.

Тема 2.2. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Отработка подачи накатом справа в левый угол (по прямой), совершенствование наката справа по диагонали (правый угол), по прямой (левый угол). Повторение наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.3. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Отработка подачи накатом справа в левый угол (по прямой), совершенствование наката справа по диагонали (правый угол), по прямой (левый угол). Повторение наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.4. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование наката справа по диагонали (правый угол). Повторение подачи накатом слева по диагонали (левый угол), совершенствование наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.5. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование наката справа по диагонали (правый угол). Повторение подачи накатом слева по диагонали (левый угол), совершенствование наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.6. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование наката справа по диагонали (правый угол). Повторение подачи накатом слева по диагонали (левый угол), совершенствование наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.7. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование наката справа по диагонали (правый угол). Повторение подачи накатом слева по диагонали (левый угол), совершенствование наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 2.8. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.9. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.10. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.11. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.12. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.13. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.14. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.15. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП. СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.16. «Накат справа и слева, подачи накатом»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование накатов слева в передвижении (правый угол), повторение накатов справа в передвижении. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Раздел 3. Техническая подготовка. Тренировка ударов «накаты» (32 часа)
Тема 3.1. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.2. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.3. «Накаты»

Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.4. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа в передвижении по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.5. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.6. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Соревнования на Первенство в группе. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.8. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.9. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 3.10. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.11. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. инвентарь .
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.12. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.13. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.14. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.15. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.16. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка. Удары «подрезки», «срезки» (32 часа)
Тема 4.1. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Обучение срезки слева (рассказ-показ) (применение тренажёра «колесо»). Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки слева на столе. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.2. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Обучение срезки слева (рассказ-показ) (применение тренажёра «колесо»). Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки слева на столе. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.3. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: ОФП, СФП. Обучение срезки слева (рассказ-показ) (применение тренажёра «колесо»). Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки слева на столе. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.4. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Обучение срезки слева (рассказ-показ) (применение тренажёра «колесо»). Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки слева на столе. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.5. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Обучение срезки слева (рассказ-показ) (применение тренажёра «колесо»). Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки слева на столе. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.6. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП. СФП. Повторение подачи справа по диагонали, а также повторение наката справа по диагонали (в правый угол) и наката слева по диагонали. Имитация ударов срезкой слева. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.7. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП. СФП. Повторение подачи справа по диагонали, а также повторение наката справа по диагонали (в правый угол) и наката слева по диагонали. Имитация ударов срезкой слева. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.8. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки слева на столе, а также применение тренажёра «колесо». Домашнее задание: перед зеркалом проделать имитацию срезкой слева. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.9. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Имитация ударов срезкой слева. Выполнение одиночной срезки

слева на столе, а также применение тренажёра «колесо». Домашнее задание: перед зеркалом проделать имитацию срезкой слева. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.10. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Имитация ударов срезкой слева. Применение тренажёра «колесо, игра одним (двумя) ударом (срезкой слева). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.11. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Имитация ударов срезкой слева. Применение тренажёра «колесо, игра одним (двумя) ударом (срезкой слева). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.12. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Имитация ударов срезкой слева. Применение тренажёра «колесо, игра одним (двумя) ударом (срезкой слева). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.13. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 20 ударов. Повторение наката справа по диагонали (правый угол) и наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.14. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 20 ударов. Повторение наката справа по диагонали (правый угол) и наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.15. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 20 ударов. Повторение наката справа по диагонали (правый угол) и наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.16. «Удары с нижним вращением»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: ОФП, СФП. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 20 ударов. Повторение наката справа по диагонали (правый угол) и наката слева по диагонали (левый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 5. Тактическая подготовка. Комбинации (52 часа)
Тема 5.1. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.2. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.3. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.4. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.5. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.6. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом

(срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.7. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.8. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева, накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.9. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.10. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.11. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.12. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.13. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.14. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.15. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.16. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.17. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.18. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа).

Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.19. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.20. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.21. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники игры и техническая подготовка.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов с нижним и верхним вращением. Совершенствование сочетания ударов накатом справа и срезки по диагонали (в правый угол) и по прямой (в левый угол). Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.22. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.23. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол), после подачи с нижним вращением. Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.24. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комбинирование ударов после быстрой подачи из левого угла. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра

на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.25. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комбинирование ударов после быстрой подачи из левого угла, изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.26. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комбинирование ударов после быстрой подачи из правого угла. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)
Тема 6.1. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах, имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» – вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.2. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» – вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад) и удары.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.3. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» – вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад), имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.4. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.5. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.6. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.7. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала– медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки, игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа и слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.8. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.9. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» – вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.10. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча.
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.11. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.12. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала– медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки, игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа и слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.13. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене. Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.14. «Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки в другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой, различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 7. Воспитательная работа (4 часа)
Тема 7.1. «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»
Теория: понятие об утомлении и переутомлении (рассказ, видеопросмотр). Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Баня.
Практика: беседа по избранной теме.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос

Тема 7.2. «Общая характеристика спортивной подготовки»
Теория: понятие о процессе спортивной подготовки (рассказ и объяснение педагога. Показ элементов гимнастики. Обсуждение. Комплексы упражнений). Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Значение тренировочных и контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Практика: беседа по избранной теме.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, рассказ, показ, опрос.

Раздел 8. Соревновательная подготовка (24 часа)
Тема 8.1. «Спортивные соревнования»
Теория: виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования их планирование, организация и проведение.
Практика: беседа. Видеопросмотр. Изучение правил.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.2. «Спортивные соревнования»
Теория: спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.
Практика: беседа. Видеопросмотр.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.3. «Установка на игру и разбор результатов игры»
Теория: задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований.
Практика: задачи и значение предстоящих соревнований (консультирование. Обсуждение. Тренинги). Изучение условий предстоящих соревнований.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.4. «Установка на игру и разбор результатов игры»
Теория: сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.
Практика: беседа.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.5. «Турнир на первенство в группе»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.6. «Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночные игры. Игра «Теннисное лото».
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.7. «Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.8. «Участие во всероссийском турнире г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.9. «Открытое первенство Дворца. «Новогодний турнир»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночные игры. Игра «Теннисное лото».
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.10. «Участие республиканском турнире «Надежды РТ» г. Казань»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.11. «Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.12. «Открытое первенство Дворца «Весенний турнир»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночные игры. Игра «Теннисное лото».
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 9. Контроль (6 часов)
Тема 9.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 9.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 9.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (4 часа)
Тема 1.1. «Вводное занятие. Введение в образовательную программу»
Теория: введение теоретических понятий, знакомство с правилами техники и безопасности на занятиях кружка.
Практика: руководитель знакомит детей с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.2. «История настольного тенниса»
Теория: обучающиеся знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.
Практика: викторина.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Раздел 2. Правила игры настольный теннис. Правила использования инвентаря (6 часов)
Тема 2.1. «Игровое поле и сетка для настольного тенниса»

Теория: знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.
Практика: разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ.

Тема 2.2. «Способы хваток ракеток»
Теория: знакомство с правильной хваткой ракетки.
Практика: демонстрация хватки ракетки.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ.

Тема 2.3. «Правила игры в настольный теннис»
Теория: знакомство с основными правилами игры.
Практика: тест по теме.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Раздел 3. Подачи (70 часов)
Тема 3.1. «Виды подач и приемов подач»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ. Двухсторонняя игра. Работа в парах. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, индивидуально, в парах.

Тема 3.2. «Правила подач и приемов»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ. Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.3. «Подача и прием слева (толчок)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.4. «Подача и прием справа (толчок)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.5. «Подача и прием слева без вращения по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.6. «Подача и прием справа без вращения по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.7. «Подача и прием с нижним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.8. «Подача и прием слева с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.9. «Подача и прием справа с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.10. «Подача и прием слева с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.11. «Подача и прием справа с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.12. «Подача и прием справа короткая по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.

Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.13. «Подача и прием слева короткая по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.14. «Длинная подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.15. «Длинная быстрая подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.16. «Длинная быстрая подача и прием с боковым вращением слева и справа по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.17. «Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением справа по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.18. «Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением слева по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.

Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.19. «Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом без вращения»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.
Тема 3.20. «Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с нижним боковым по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.21. «Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с верхним боковым по прямой, по диагонали, в центр»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.22. «Подача и прием «маятник» слева»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.23. «Подача и прием «маятник» справа»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.24. «Подача и прием «веер» справа»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.

Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.25. «Подача и прием «веер» слева»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, рассказ, показ, тесты.

Тема 3.26. «Подача и прием «топор» с правого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты.

Тема 3.27. «Подача и прием «топор» из центра»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.28. «Подача и прием «топор» из левого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.29. «Подача и прием «современный топор» из центра»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.30. «Подача и прием «современный топор» из левого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.

Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.31. «Подача и прием «маятник» слева с нижним вращением из левого угла»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.32. «Подача и прием «маятник» с нижним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.33. «Подача и прием «маятник» слева с верхним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.34. «Подача и прием «маятник» справа с верхним вращением»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Тема 3.35. «Подача и прием «маятник» справа без вращения»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (большое количество мячей). Двухсторонняя игра, работа в парах, игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, тесты индивидуально и в парах.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры (30 часов)
Тема 4.1. «Передвижение у стола в «стойке теннисиста». Подвижная игра «Круговая»
Теория: разучивание правильной стойки, положение ног, туловища (разворот), положение рук, предплечья, плеча, форма замаха.
Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча, на месте, в передвижении, у стола, упражнения на вращение мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.2. «Виды передвижений у теннисного стола. Подвижная игра «Солнышко»
Теория: переставной шаг, шаг-прыжок, скрестный шаг.
Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча, на месте, в передвижении, у стола, упражнения на вращение мяча. Игра «Солнышко» на быстроту передвижений и точность удара. Просмотр видеоролика с игрой.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты, работа с видеоресурсом https://vk.com/wall-215837557_2325.

Тема 4.3. «Передвижения с ракеткой и мячом. Подвижная игра «Эстафеты»
Теория: зона контроля на ракетке, расположение ракетки у туловища.
Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча, на месте, в передвижении, у стола, упражнения на вращение мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.4. «Передвижения с мячами. Подвижная игра «Эстафеты»
Теория: зона контроля на ракетке, расположение ракетки у туловища.
Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча, на месте, в передвижении, у стола, упражнения на вращение мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.5. «Упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча»
Теория: игровая зона, работа накладок, тензорный эффект.
Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча, на месте, в передвижении, у стола, упражнения на вращение мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.6. «Чеканка мяча»
Теория: игровая зона, работа накладок, тензорный эффект.
Практика: упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча, на месте, в передвижении, у стола, упражнения на вращение мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.7. «Эстафеты с ракеткой и мячом»
Теория: зона контроля на ракетке, расположение ракетки у туловища.
Практика: разделение на группы, правильность выполнения заданий, дисциплина.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.8. «Укрепление мышц ног (прыжки, бег). Развитие скоростной выносливости»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: разделение на группы, правильность выполнения заданий, дисциплина.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповые упражнения, тесты.

Тема 4.9. «Укрепление мышц спины. Развитие скоростной выносливости»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: разделение на группы, правильность выполнения заданий, дисциплина.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.10. «Укрепление мышц брюшного пресса»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: разделение на группы, правильность выполнения заданий, дисциплина.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповые упражнения, тест.
Тема 4.11. «Упражнения на скорость принятия решений»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения у стола с разноцветными конусами, с мячами.
Формы и методы проведения занятия: индивидуально, групповые упражнения, парные задания, тесты.

Тема 4.12. «Прыжки с места, выпрыгивания из приседа»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: разделение на группы, правильность выполнения заданий, дисциплина.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповые упражнения, тесты.

Тема 4.13. «Развитие скоростных качеств мышц ног, прыжковые упражнения»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: прыжковые упражнения, передвижения, передвижения в приседе, выпрыгивания.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.14. «Развитие подвижности в суставах рук и верхней части спины»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: растяжка, стретчинг.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Тема 4.15. «Развитие подвижности в суставах ног»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: растяжка, стретчинг.
Формы и методы проведения занятия: групповые упражнения, тесты.

Раздел 5. Техническая подготовка. Тренировка ударов «накаты» (32 часа)
Тема 5.1. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.2. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.3. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое, учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.4. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа в передвижении по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.5. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.6. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.7. «Накаты»

Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Соревнования на Первенство в группе. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.8. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 5.9. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.10. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.11. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. инвентарь .
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.12. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.13. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.14. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.15. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.16. «Накаты»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Изучение и совершенствование подачи накатом справа по прямой (левый угол). Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра на счет. Подведение итогов. Двухсторонняя игра, обмен ударами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 6. Тактическая подготовка. Комбинации (52 часа)
Тема 6.1. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.2. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.3. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.4. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.5. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.6. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.7. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.8. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева, накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.9. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.10. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.11. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.12. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.13. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.14. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.15. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.16. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.17. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.18. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.19. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.20. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в

правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.21. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники игры и техническая подготовка.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов с нижним и верхним вращением. Совершенствование сочетания ударов накатом справа и срезки по диагонали (в правый угол) и по прямой (в левый угол). Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.22. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Повторение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой справа). Попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.23. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: ОФП, СФП. Комбинирование ударов срезка и накаты. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол), после подачи с нижним вращением. Накат слева – срезка справа. Срезка слева – накат справа. Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.24. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комбинирование ударов после быстрой подачи из левого угла. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.25. «Комбинирование ударов»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комбинирование ударов после быстрой подачи из левого угла, изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.26. «Комбинирование ударов»

Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комбинирование ударов после быстрой подачи из правого угла. Изучение сочетания ударов накатом справа по диагонали (в правый угол) и накатом слева по прямой (в правый угол). Игра ударом (срезкой слева), попытки выполнить серию из 5–10 ударов. Игра на счет. Подведение итогов.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 7. Воспитательная работа (4 часа)
Тема 7.1. «Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки»
Теория: инструкция.
Практика: составление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки.
Формы и методы проведения занятия: беседа.
Тема 7.2. «Состояние и развитие спорта в России»
Теория: характеристика состояния и развития спорта в России.
Практика: беседа на избранную тему.
Формы и методы проведения занятия: беседа.

Раздел 8. Соревновательная подготовка (12 часов)
Тема 8.1. «Первенство в группе»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.2. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.3. «Турнир Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.4. «Всероссийский турнир г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.5. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.6. «Участие в первенстве ДЮСШ г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.

Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 9. Контроль (6 часов)
Тема 9.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 9.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 9.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы четвёртого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)
Тема 1.1. «Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма»
Теория: понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.2. «Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена»
Теория: питание, фарма, режим.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.3. «Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек»
Теория: значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.4. «Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения»
Теория: теория гигиены спорта. Закаливание.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.5. «Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям»
Теория: теория гигиены спорта. Закаливание.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.6. «Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры»
Теория: теория спорта.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.7. «История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты»
Теория: теория спорта
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.8. «Теоретическая подготовка»
Теория: основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.9. «Теоретическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: беседа на заданную тему. Просмотр видео. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44 часа)
Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»

Теория: теория спорта.
Практика: подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.2. «Общая физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.3. «Общая физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.4. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.5. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.6. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах

(гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.7. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.8. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.9. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3х20 м., 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.10. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: челночный бег 3х20 м., 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.11. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.12. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности). «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.13. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.. Челночный бег 3х20 м., 3х30 м. Бег 60м с низкого старта. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 2.14. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3х20 м., 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 2.15. «Подвижные игры»
Теория: теория спорта.
Практика: перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые с элементами настольного тенниса. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.16. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности). «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.17. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.18. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3х20 м., 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.19. «Легкоатлетические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности). «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.20. «Гимнастические упражнения»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.21. «Подвижные игры»
Теория: теория спорта.
Практика: «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.22. «Подвижные игры»
Теория: теория спорта.
Практика: длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности). «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)
Тема 3.1. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.2. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
*Практика: к*лассификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.3. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером. Бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Упражнения «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.4. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения на неустойчивой опоре на чувство мяча. Упражнения на передвижения. Просмотр видео.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос, работа с видеоресурсами https://vk.com/wall-215837557_1950, https://vk.com/wall-215837557_1941, https://vk.com/wall-215837557_1992.

Тема 3.5. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта
Практика: стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.6. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»,
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.8. «Чувство мяча»
Теория: теория спорта.
Практика: игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка»,

«Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.9. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости: «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.10. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта
Практика: упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч). Упражнения «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.11. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд. Упражнения «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.12. «Перемещения, быстрота перемещений»
Теория: теория спорта.
Практика: имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты. Упражнения «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.13. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.

Практика: игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 3.14. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты. Упражнения «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.15. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч). Упражнения «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.16. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта
*Практика: у*пражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.17. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: упражнения для развития моторики рук*:* держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево);держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их. Упражнения «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.18. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты. Упражнения «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.19. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта
Практика: упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их. Упражнения «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.20. «Специальная физическая подготовка»
Теория: теория спорта.
Практика: игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги». Упражнения «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка (44 часа)
Тема 4.1. «Топ-спин справа. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Просмотр видеоролика: выполнение тонко вылетающей подачи.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, работа с видеоресурсом https://vk.com/wall-215837557_2522.

Тема 4.2. «Топ-спин справа. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.3. «Топ-спин слева. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.4. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.5. «Игра топ-спинами справа в передвижении»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов в передвижении и варианты игры.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары справа в передвижении: против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Формы и методы проведения занятия: совместное групповое учебно-тренировочное занятие с обучающимися СШ «Заря».

Тема 4.6. «Топ-спин слева. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.7. «Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: Техника подач. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач; г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Обучение технике подачи левши против правши в настольном теннисе, просмотр видео.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, работа с видеоресурсом https://vk.com/ttlife0102.

Тема 4.8. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.9. «Топ-спин слева. Подачи и тактика игры после своей подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против подач, «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча. Просмотр мастер-класса сложная подача и тактика игры после своей подачи.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, работа с видеоресурсом https://vk.com/wall-215837557_2242.

Тема 4.10. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.11. «Топ-спин слева»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.12. «Топ-спин справа. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.13. «Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.14. «Топ-спин слева. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против подач, «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.15. «Топ-спин справа. Подачи»

Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали Удар справа «топ-спин» против подач, «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против подач, «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.16. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.17. «Топ-спин слева. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали Удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против подач, «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.18. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.19. «Подрезка слева, подрезка слева в передвижении»
Теория: теория спорта. Основы техники подрезок слева. Основы техники передвижений при выполнении подрезок.
Практика: выполнение подрезок слева по прямой, в диагональ и в передвижении. Спарринги.
Формы и методы проведения занятия: совместное групповое учебно-тренировочное занятие с обучающимися СШ «Заря».

Тема 4.20. «Топ-спин слева. Подачи»

Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали Удар слева «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.21. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.22. «Топ-спин справа. Подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 часов)
Тема 5.1. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: атака с перехватом инициативы. Атака с сильного удара противника.
Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом вперед; удар с лета справа; удар с лета слева. Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа и слева. Удары с лета справа и слева.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.2. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: атака на своей подаче. Атака на подаче противника. Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом вперед; удар с лета справа; удар с лета слева. Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа и слева, удары с лета справа и слева.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.3. «Тренировка тактических вариантов игры»

Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: атака на своей подаче. Атака на подаче противника.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.4. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: атака с перехватом инициативы. Атака с сильного удара противника. Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом вперед; удар с лета справа; удар с лета слева. Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа и слева, удары с лета справа и слева.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.5. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: атака на своей подаче. Атака на подаче противника. Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом вперед; удар с лета справа; удар с лета слева. Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа и слева, удары с лета справа и слева.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.6. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: игры на счет – двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; только ударами «накат» слева; против защиты «подрезками» по углам; то же справа.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.7. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко» строем; в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.8. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом вперед; удар с лета справа; удар с лета слева.
Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа и слева, удары с лета справа и слева.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.9. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко» строем; в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.10. «Тренировка тактических вариантов игры»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: игры на счет – двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; только ударами «накат» слева; против защиты «подрезками» по углам; то же справа.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 6. Игровая подготовка (18 часов)
Тема 6.1. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.2. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: Игровые спарринги: 1х1, 1х2, 2х2. Игра с гандикапом.
Обучающиеся должны знать: технику безопасности при выполнении игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса. Уметь: выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.3. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий. Подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи. Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.4. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий. Подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи. Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.5. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими

упражнениями); игра с гандикапом. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.6. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий. Игра с гандикапом. Подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи. Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.7. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями). Игра с гандикапом. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.8. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий. Игра с гандикапом. Подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи. Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.9. «Игровая подготовка»
Теория: основы техники ударов. Тактика игры.
Практика: чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 7. Воспитательная работа (2 часа)
Тема 7.1. «Мастер-класс по настольному теннису»
Теория: рассказ профессионального спортсмена, объяснение хода мастер-класса.
Практика: участие в мастер-классе, обсуждение.
Формы и методы проведения занятия: мастер-класс, упражнение, дискуссия.

Тема 7.2. «Мастер-класс совместно с СШ «Заря» «Выполнение сложных подач во время игровых матчей и тактика игры после своей подачи»
Теория: объяснение тактических вариантов и схем игры после выполнения своей подачи.

Практика: участие в мастер-классе обучающихся Дворца и СШ «Заря», практическое выполнение сложных подач во время спаррингов.
Формы и методы проведения занятия: мастер-класс, упражнение, дискуссия.

Раздел 8. Соревновательная подготовка (18 часов)
Тема 8.1. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.2. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.3. «Всероссийский турнир г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.4. «Надежды РТ г. Казань»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.5. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.6. «Открытое первенство ДЮСШ г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.7. «Надежды РТ г. Казань»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.8. «Всероссийский турнир г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников. Игра с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.9. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)
Тема 9.1. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила проведения соревнований.
Практика: участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 9.2. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила проведения соревнований.
Практика: участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 10. Контроль (6 часов)
Тема 10.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы пятого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)
Тема 1.1. «Инструктаж по ТБ»

Теория: инструктажи по безопасности.
Практика: ознакомление с правилами техники безопасности.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, опрос.

Тема 1.2. «Теоретическая подготовка»
Теория: индивидуальный стиль игрока. Контроль и самоконтроль.
Практика: беседа по избранной теме.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, опрос.

Тема 1.3. «Теоретическая подготовка»
Теория: история развития настольного тенниса в СССР, России, Татарстана, ФНТР, ФНТРТ.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: беседа, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.4. «Теоретическая подготовка»
Теория: разновидности подач (вращение, подброс, вариативность). Разновидности инвентаря. Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос

Тема 1.5. «Теоретическая подготовка»
Теория: техника передвижения. Техника передвижения в парных играх.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.6. «Теоретическая подготовка»
Теория: значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.7. «Теоретическая подготовка»
Теория: результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.8. «Теоретическая подготовка»
Теория: тактика ведения парной игры.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.9. «Теоретическая подготовка»
Теория: просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики настольного тенниса.

Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44 часа)
Тема 2.1. «Укрепление мышц рук и плечевого пояса»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.2. «Укрепление мышц ног»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки**.** ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.3. «Укрепление мышц ног»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.4. «Укрепление мышц пресса»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения для мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа. Подъём ног из положения лёжа. «Уголок» на перекладине, «уголок» на полу. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 2.5. «Упражнения для мышц шеи и туловища»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.6. «Упражнения с предметами»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.

Практика: упражнения с предметами: скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ног и на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.7. «Упражнения с предметами»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения с предметами: теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.8. «Упражнения с предметами»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения с предметами: набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг.) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.9. «Упражнения с предметами»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения с предметами: теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.10. «Упражнения с предметами»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: упражнения с предметами: теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.11. «Упражнения на развитие гибкости»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.12. «Круговая ОФП»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: «Круговая» ОФП. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.13. «Имитационные упражнения»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 2.14. «Имитационные упражнения»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
Практика: имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.). Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.15. «Упражнения СФП»
Теория: правильное расположение центра тяжести тела, правильное дыхание.
*Практика: к*омплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.16. «БКМ (работа с большим количеством мячей)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (работа с большим количеством мячей). ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.17. «БКМ (работа с большим количеством мячей)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: БКМ (работа с большим количеством мячей). ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.18. «БКМ (работа с большим количеством мячей)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.

Практика: отработка техники элементов «на колесе». Работа с робопонгом. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.19. «БКМ (работа с большим количеством мячей)»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: отработка техники элементов «на колесе». Работа с робопонгом. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.20. «БКМ, робот»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: работа с робопонгом. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.21. «БКМ, робот»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.22. «БКМ, робот»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)
Тема 3.1. «Упражнения СФП»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.2. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы; отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.

Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.3. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка техники элементов «на колесе». Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 3.4. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг **.** ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос

Тема 3.5. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: Групповое учебно-тренировочное занятие

Тема 3.6. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота. Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.). Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.8. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.9. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота. Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.10. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.

Практика: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя рукам. Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.11. «Упражнения СФП»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.12. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота. Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.13. «БКМ, робот»
Теория: игровая зона ракетки, зацеп мяча, тензорный эффект, точка касания ракетки и мяча, точка касания мяча на столе.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 3.14. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.). Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.15. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.16. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.). Имитационные

упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.17. «Работа на передвижения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). Передвижения у стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.18. «Имитационные упражнения»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Передвижения у стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.19. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.20. «БКМ, робот»
Теория: основы техники ударов. Инвентарь.
Практика: отработка ударов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка (44 часа)
Тема 4.1. «Топ-спин справа»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: индивидуализация стиля игры. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Просмотр видеоролика: выполнение стабильного топ-спина.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, работа с видеоресурсом https://vk.com/wall-215837557_2546.

Тема 4.2. «Топ-спин слева»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: отработка техники изученных элементов с помощью робота Робопонг. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.3. «Подачи и прием подач»

Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.4. «Совершенствование техники передвижения»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, показ, опрос.

Тема 4.5. «Индивидуализация стиля игры»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.6. «Индивидуализация стиля игры»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.7. «Отработка техники изученных элементов»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: отработка техники ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению, на приеме подач. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.8. «Совершенствование сложных подач и их приема»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: совершенствование сложных подач топор, маятник, современный топор, маятник слева, быстрые подачи. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.9. «Совершенствование техники ударов топ-спин справа и слева. Подрезка»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.10. «Совершенствование техники ударов топ-спин справа и слева. Подрезка»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.11. «Теория полета мяча. Вращение»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.12. «Теория полета мяча. Вращение»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.13. «Передвижения, работа ног»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.14. «Передвижения, работа ног»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.15. «Совершенствование техники ударов топ-спин справа и слева. Подрезка»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.

Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.16. «Совершенствование сложных подач и их приема»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.17. «Совершенствование сложных подач и их приема»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.18. «Совершенствование сложных подач и их приема»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.19. «Совершенствование сложных подач и их приема»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.20. «Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: отработка элементов настольного тенниса топ-спин слева на приеме подач, топ-спин справа по подрезке, подрезка по вращению и на приеме подач с БКМ, с робопонгом. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.21. «Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: отработка элементов настольного тенниса топ-спин слева на приеме подач, топ-спин справа по подрезке, подрезка по вращению и на приеме подач с БКМ, с робопонгом. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.22. «Изучение техники «свечи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: Изучение техники «свечи». Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 часов)

Тема 5.1. «Атакующие действия при своей подаче»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: атакующие действия при своей подаче. Игра с форой.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.2. «Атакующие действия при подаче соперника»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: атакующие действия при подаче соперника. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.3. «Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.4. «Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.5. «Комбинации на приеме подачи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: комбинации на приеме подачи. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.6. «Тактика парных игр»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: тактика парных игр. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.7. «Тактика командной встречи»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: тактика командной встречи. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.8. «Розыгрыш баланса с различного счета»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: розыгрыш баланса с различного счета. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.9. «Розыгрыши концовок с различного счета»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: розыгрыши концовок с различного счета. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.10. «Комбинации с укоротом и срезкой»
Теория: теория спорта. Основы техники ударов.
Практика: комбинации с укоротом и срезкой. Игра с форой. ОФП, СФП. Двухсторонняя игра. Игра на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 6. Игровая подготовка (14 часов)
Тема 6.1. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.2. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ).
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.3. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ).
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.4. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.5. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.6. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.7. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: тренировочные игры на счет с заданием. Стол лидера.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 7. Соревновательная подготовка (18 часов)
Тема 7.1. «Первенство группы»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: игра на счет. Игра на счет с гандикапом.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.2. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.3. «Турнир Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.4. «Всероссийский турнир г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.5. «Открытое первенство Дворца»

Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.6. «Участие в первенстве ДЮСШ г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.
Тема 7.7. «Турнир Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.8. «Турнир Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.9. «Открытое первенство Дворца. Итоговый»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 8. Морально-волевая (психологическая) подготовка (8 часов)
Тема 8.1. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Практика: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.2. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Практика: установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и в парах.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.3. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Практика: адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.4. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Практика: настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)

Тема 9.1. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила соревнований в настольном теннисе.
Практика: во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах свыше 3 лет обучения должны: овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Уметь составить конспект и провести разминку в группе. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 9.2. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила соревнований в настольном теннисе.
Практика: во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе. Уметь организовать индивидуальную работус младшими товарищами по совершенствованию техники. Уметь руководить командой на соревнованиях.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 10. Контроль (6 часов)

Тема 10.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы шестого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)

Тема 1.1. «Инструктажи по безопасности»

Теория: техника безопасности на занятиях.

Практика: беседа по теме. Инструктажи по безопасности. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.2. «Техника элементов настольного тенниса»

Теория: техника элементов настольного тенниса

Практика: беседа по теме. Техника элементов настольного тенниса. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.3. «Техника сложных подач и техника их приема»

Теория: техника сложных подач и техника их приема.

Практика: беседа по теме. Техника сложных подач и техника их приема. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос

Тема 1.4. «Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви»

Теория: личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Практика: беседа по теме. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 1.5. «Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники»

Теория: анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники.

Практика: беседа по теме. Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.6. «Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях»

Теория: анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники.

Практика: просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях. Беседа по теме. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.7. «Совершенствование индивидуальных стилей»

Теория: совершенствование индивидуальных стилей

Практика: беседа по теме. Совершенствование индивидуальных стилей. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.8. «Совершенствование индивидуальных стилей»

Теория: совершенствование индивидуальных стилей

Практика: беседа по теме. Совершенствование индивидуальных стилей. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.9. «Особенности игры против игроков разных стилей»
Теория: особенности игры против игроков разных стилей
Практика: беседа по теме. Особенности игры против игроков разных стилей. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44 часа)
Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени. Челночный бег и т.п. «Лесенка». Наскок на лестнице.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.2. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны впереди, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. «Мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.3. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями. Прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении. Многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени. Челночный бег и т.п. «Лесенка».
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.4. «Общая физическая подготовка»
Теория: упражнения для мышц ног.
Практика: упражнения с предметами: скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в

приседе, двойные прыжки. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу. Метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.
Тема 2.5. «Общая физическая подготовка»
Теория: упражнения для мышц ног.
Практика: Упражнения для мышц шеи и туловища: наклон вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. «Мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа. Поднимание ног из положения лежа. «Уголок» на перекладине. «Уголок» на полу.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.6. «*Общая физическая подготовка*»*
Теория: упражнения для мышц ног.
Практика: упражнения для мышц ног: махи ногами. Приседание. «Пистолет». Выпады с дополнительными пружинящими движениями. Прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении. Многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени. Челночный бег и т.п. «Лесенка». Наскок на лестнице.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.7. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. «Мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа. «Уголок» на перекладине, «уголок» на полу.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.8. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения с предметами: скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.9. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. «Мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа. «Уголок» на перекладине, «уголок»на полу.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.10. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Отжимание.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.11. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов
Практика: упражнения для мышц ног: махи ногами. Приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями. Прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении. Многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени. Челночный бег и т.п. «Лесенка». Наскок на лестнице.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.12. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов
Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Отжимание.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.13. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениямии, движениями рук, «Мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 2.14. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.

Практика: упражнения с предметами: скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.15. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения с гантелями (1-2 кг.) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости. Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств. В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.16. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Отжимание.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.17. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц ног: махи ногами. Приседание «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями. Прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении. Многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени. Челночный бег и т.п. «Лесенка». Наскок на лестнице.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.18. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов
Практика: для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.). «Круговая» ОФП.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.19. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Отжимание.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.20. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения с гантелями (1-2 кг.) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости. Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств. В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.21. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов.
Практика: для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.). «Круговая» ОФП.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.22. «Общая физическая подготовка»
Теория: физическая подготовка теннисистов
Практика: упражнения с гантелями (1-2 кг.) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости. Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств. В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)
Тема 3.1. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.2. «Специальная физическая подготовка, упражнения»

Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.3. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: имитационные упражнения с резиной.
Формы и методы проведения занятия: ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Тема 3.4. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 3.5. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.6. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.8. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.9. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: БКМ (работа с большим количеством мячей). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 3.10. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.11. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.12. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. Отработка ударов у тренировочной стенки. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.13. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.); Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, рассказ, показ, опрос.

Тема 3.14. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.15. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: имитационные упражнения с резиной. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.16. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра. Отработка ударов у тренировочной стенки.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.17. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
Формы и методы проведения занятия: ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.

Тема 3.18. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.19. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.20. «Специальная физическая подготовка, упражнения»
Теория: специальная физическая подготовка теннисистов.
Практика: БКМ (работа с большим количеством мячей). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка (44 часа)
Тема 4.1. «Техническая подготовка, подачи»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: индивидуализация стиля игры. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.2. «Техническая подготовка»

Теория: ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Практика: отработка техники изученных элементов.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.3. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.4. «Техническая подготовка. Подачи»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование сложных подач и их приема (работ с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.5. «Техническая подготовка. Подачи»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: индивидуализация стиля игры. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.6. «Техническая подготовка. Передвижения»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.7. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование техники завершающего удара. Повышение скорости выполнения всех ударов. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.8. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: повышение скорости выполнения всех ударов. Индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. БКМ. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.9. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.

Практика: БКМ. Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы. проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 4.10. «Техническая подготовка. Передвижения»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 4.11. «*Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: контратакующие удары. Перекрутка. Свеча, удар по свече. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.12. «Техническая подготовка. Передвижения»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.). Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.). Контратакующие удары. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.13. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование техники завершающего удара. Повышение скорости выполнения всех ударов. БКМ. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 4.14. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.15. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.

Практика: индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно); ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.16. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов. Совершенствование техники завершающего удара. Повышение скорости выполнения всех ударов. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.17. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.18. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.19. «Техническая подготовка»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов. Совершенствование техники завершающего удара. Повышение скорости выполнения всех ударов. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.20. «Техническая подготовка. Подачи»
Теория: основы технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов. Совершенствование техники завершающего удара. Повышение скорости выполнения всех ударов. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.21. «Техническая подготовка»
Теория: основные моменты технической подготовки в настольном теннисе.

Практика: индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.22. «Техническая подготовка»
Теория: основные моменты технической подготовки в настольном теннисе.
Практика: контратакующие удары. Индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов. Перекрутка. Свеча, удар по свече. БКМ. ОФП, СФП, двухсторонняя игра. Игра на счет, подвижная игра.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 часов)
Тема 5.1. «Атакующие действия при своей подаче»
Теория: ключевые теоретические моменты техники подач и действий после подачи.
Практика: атакующие действия при своей подаче.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.2. «Атакующие действия при подаче соперника»
Теория: ключевые теоретические моменты техники подач и действий после подачи.
Практика: атакующие действия при подаче соперника.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.3. «Контратакующие действия»
Теория: ключевые теоретические моменты техники подач и действий после подачи.
Практика: контратакующие действия.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.4. «Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки»
Теория: ключевые теоретические моменты техники подач и действий после подачи.
Практика: комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 5.5. «Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку»
Теория: ключевые теоретические моменты техники подач и действий после подачи.
Практика: комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку. Тактика ведения парных игр. Тактика командных встреч.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.6. «Комбинации на приеме подачи»
Теория: ключевые теоретические моменты техники подач и действий после подачи.
Практика: комбинации на приеме подачи.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.7. «Розыгрыши «двух ходовок» и «трех ходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом»
Теория: тактика ведения парных игр. Тактика командных встреч.
Практика: розыгрыши «двух ходовок» и «трех ходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 5.8. «Розыгрыши концовок»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: розыгрыши концовок. Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.9. «Составление индивидуальных планов подготовки»
Теория: составление индивидуальных планов подготовки.
Практика: составление индивидуальных планов подготовки. Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.10. «Индивидуальная тактика ведения игры»
Теория: индивидуальная тактика ведения игры.
Практика: индивидуальная тактика ведения игры. Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 6. Игровая подготовка (14 часов)
Тема 6.1. «Игровые связки»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.2. «Игровые связки»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.3. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.4. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: контрольные игры активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.
Тема 6.5. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: соревнования (решение задач в соревновательной обстановке).
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.6. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.7. «Интегральная подготовка»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: упражнения, направленные на совершенствование технических действий, приемов и развитие специальных качеств в единстве.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 7. Соревновательная подготовка (18 часов)
Тема 7.1. «Спортивные соревнования»
Теория: ключевые теоретические моменты техники и тактики.
Практика: виды спортивных соревнований (видеопросмотр, изучение правил). Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 7.2. «Спортивные соревнования»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: задачи и значение предстоящих соревнований (консультирование, обсуждение, тренинги). Изучение условий предстоящих соревнований.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 7.3. «Турнир на первенство в группе»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.4. «Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.

Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.5. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.6. «Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.7. «Участие в всероссийском турнире г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.8. «Участие в республиканском турнире «Надежды РТ» г. Казань»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Тема 7.9. «Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: одиночный разряд, парный разряд.
Формы и методы проведения занятия: соревнование.

Раздел 8. Морально-волевая (психологическая) подготовка. Контрольно-переводные нормативы (8 часов)
Тема 8.1. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: морально-волевая (психологическая) подготовка.
Практика: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.2. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: морально-волевая (психологическая) подготовка.
Практика: установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и в парах.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.3. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: морально-волевая (психологическая) подготовка.

Практика: адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.4. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: морально-волевая (психологическая) подготовка.
Практика: настрой на игру, правильное использование установки на игру. Разбор проведенных игр.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)
Тема 9.1. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила соревнований в настольном теннисе.
Практика: проведение тренировочных занятий различной направленности. Проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 9.2. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила соревнований в настольном теннисе.
Практика: установка на игру, разбор игры, система записи игр – на примерах спортсменов младших возрастов спортивных групп. Организация и проведение соревнований внутри спортивных групп, Практика судейства.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 10. Контроль (6 часов)
Тема 10.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.3. «Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Содержание дополнительной образовательной программы седьмого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)

Тема 1.1. «Краткие сведения о физической культуре и спорте»
Теория: краткие сведения о физической культуре и спорте для развития и здоровья человека. Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое занятие.
Тема 1.2. «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»
Теория: воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое занятие.

Тема 1.3. «Планирование и контроль спортивной подготовки. Самостоятельные занятия дома и их значение»
Теория: планирование и контроль спортивной подготовки. Самостоятельные занятия дома и их значение.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое занятие.

Тема 1.4. «Гигиенические требования к занимающимся спортом»
Теория: гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое занятие.

Тема 1.5. «Основы техники и техническая подготовка»
Теория: основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.6. «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»
Теория: простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции, пути их распространения. Предупреждение инфекционных

заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.7. «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»
Теория: патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.
Практика: беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.8. «Общая характеристика спортивной подготовки»
Теория: понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 1.9. «Общая характеристика спортивной подготовки»
Теория: особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Практика: беседа на заданную тему.
Формы и методы проведения занятия: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44 часа)
Тема 2.1. «Общеразвивающие упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп и ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.2. «Общеразвивающие упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине. Подъём туловища с касанием пальцами рук, носков ног из положения, лежа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х15метров. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.3. «Общеразвивающие упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу). Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время; ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.4. «Общеразвивающие упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.5. «Общеразвивающие упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу). Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.6. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.
Практика: упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.7. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.
Практика: упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.8. «Физические способности. Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.9. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений
Практика: упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.10. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости**.**
Практика: упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.11. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.
Практика: упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.12. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.13. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
Спортивные и подвижные игры. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.14. «Физические способности и физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой. б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.15. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.16. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов ит.д.. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.17. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.18. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.19. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.20. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения с гантелями (от 1 до 3 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.21. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения с набивными мячами (1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ногами); броски (вверх, вверх вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 2.22. «Физическая подготовка»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой. б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)
Тема 3.1. «Развитие быстроты реакции»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.2. «Упражнения для развития чувства мяча»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча; ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.3. «Упражнения для развития быстроты ударных движений»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.4. «Упражнения для развития быстроты передвижений»
Теория: основы физической подготовки.

Практика: упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос

Тема 3.5. «Упражнения для развития быстроты передвижений»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.6. «Имитационные упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: имитационные упражнения: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины. Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.7. «Имитационные упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: имитационные упражнения из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин, из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.8. «Имитационные упражнения»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: имитационные упражнения поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.9. «Развитие чувства мяча»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнений на точность многократного выполнения технических элементов (водно-милиразном направлении, темпе и зонах). Различные набивания (жонглирования) мяча на ракетке и набивания мяча у стенки. Игра на столе по заданию; упражнения на изменение высоты и длины траектории полета мяча. Выполнение этих упражнений в различных сочетаниях. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.10. «Упражнения на смену вращения мяча»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения на неожиданное изменение направления полета мяча;
Упражнения на смену вращения мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов. Выполнение этих упражнений при игре на счет и в имитационном виде. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.11. «Развитие быстроты передвижений»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: развитие быстроты передвижений: игры со всего стола одним видом ударов (только справа или только слева). Игра с одной точки стола с поворотом (поочередно справа и слева). Игра на сдвоенном столе. Перемещения при игре в парах. Перемещения в трехметровой зоне приставными шагами с имитацией ударов. Различные виды жонглирования ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.12. «Виды жонглирования»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: виды жонглирования: набивания мяча на правой, левой и двух сторонах ракетке (на месте, в движении, с различными заданиями). Набивания мяча у стенки правой, левой и двумя сторонами (с отскоком от пола и без). Набивания мяча на ракетке и у стенки с различными заданиями (ракетка–ребро, ракетка–ручка, с приседаниями, с поворотами в ходьбе обычной, спиной впереди боком.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.13. «Виды имитации движений»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут): имитация ударов на месте и в движении. Имитация утяжеленной ракеткой. ОФП,

СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.
Тема 3.14. «Перемещения у стола»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.15. «Упражнения для развития специальных физических качеств»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.16. «Развитие чувства мяча»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: виды жонглирования: набивания мяча на правой, левой и двух сторонах ракетке (на месте, в движении, с различными заданиями). Набивания мяча у стенки правой, левой и двумя сторонами (с отскоком от пола и без). Набивания мяча на ракетке и у стенки с различными заданиями (ракетка–ребро, ракетка–ручка, с приседаниями, с поворотами в ходьбе обычной, спиной впереди, боком). ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.17. «Различные виды имитации движений»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут): имитация ударов на месте и в движении, с отягощением отдельных частей руки (кисти или предплечья). Имитация утяжеленной ракеткой. Имитация различных видов ударов с эластичной резиной. Имитация ударов по «велоколесу» с закрепленной осью. Имитация перед зеркалом. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.18. «Перемещения у стола»

Теория: основы физической подготовки.
Практика: различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.19. «Упражнения для развития быстроты передвижений»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: упражнения для развития быстроты передвижений игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время). ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 3.20. «Упражнения для развития специальных физических качеств»
Теория: основы физической подготовки.
Практика: вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка (42 часа)
Тема 4.1. «Атакующий удар справа»
Теория: атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.2. «Подставка»
Теория: подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с

добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.3. «Атакующий удар слева»
Теория: атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.4. «Срезка»
Теория: срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.5. «Накат»
Теория: накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.6. «Подрезка»
Теория: подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.7. «Топ-спин»

Теория: топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: работа с цифровым ресурсом https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.8. «Подача»
Теория: подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: демонстрация видео https://www.youtube.com/c/АртемУточкин/about, групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.9. «Игра срезкой и подрезкой»
Теория: игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.10. «Передвижение»
Теория: передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.11. «Упражнения в парной игре»
Теория: упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.12. «Приём подачи
Теория: прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Практика: ОФП, СФП. приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом**,** накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.13. «Подставка»
Теория: подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.14. «Срезка»
Теория: удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.15. «Индивидуализация стиля»
Теория: серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.16. Индивидуализация стиля»
Теория: серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.17. «Индивидуализация стиля»
Теория: комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.18. «Индивидуализация стиля»
Теория: совершенствование техники подачи слева и справа. Освоение техники наката мяча справа и слева на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.19. «Индивидуализация стиля»
Теория: из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа. Из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин. Из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.20. «Индивидуализация стиля»
Теория: основы тактики. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла. Из правого угла стола-срезка, из середины стола – накат или топ-спин.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 4.21. «Индивидуализация стиля»
Теория: основы тактики. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.
Практика: ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 часов)
Тема 5.1. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: удар накатом по топ-спину после приема подставкой. После приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после срезок в передвижении. Удар накатом и завершающий удар после серии срезок. Двусторонняя подрезка + атакующий удар справа. Двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.2. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.3. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.4. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.5. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.6. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.7. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар. Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.8. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Серийная атака накатом + атакующий удар. Накат в один угол, завершающий удар в другой. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии. Длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.9. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 5.10. «Тактическая подготовка»
Теория: основы тактики.
Практика: удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
Серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом, нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 6. Игровая подготовка (18 часов)
Тема 6.1. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: произвольный способ подачи + контрудары справа на ½ стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 6.2. «*Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.3. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: произвольный способ подачи + завершающий удар.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.4. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: Подача по направлению + игра «треугольник».

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 6.5. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.6. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.7. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: игра на реакцию в другой зоне. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.8. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика участия в соревнованиях. Тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: игры со всего стола с коротких и длинных мячей. Игры со сменой партнера. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая с тренером». «Один против всех», и др.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 6.9. «Интегральная подготовка»
Теория: тактика участия в соревнованиях. Тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.
Практика: игры со сменой партнера. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая–с тренером», «Один против всех» и др. Парные игры. Игра со спарринг-партнером. Подачи в различных направлениях.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 7. Соревновательная подготовка (18 часов)
Тема 7.1. «Соревнования на первенство в группе»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: игры на счет разученными ударами. Игры на счет на половине стола. Игры на счет со сменой партнера. Парные игры на счет.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 7.2. «Открытый турнир с ветеранами тенниса»
Теория: тактика участия в соревнованиях.

Практика: задачи и значение предстоящих соревнований (консультирование, обсуждение, тренинги). Изучение условий предстоящих соревнований.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 7.3. «Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 7.4. «Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 7.5. «Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 7.6. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 7.7. «Участие в всероссийском турнире г. Нижнекамск»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 7.8. «Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Тема 7.9. «Открытое первенство Дворца»
Теория: тактика участия в соревнованиях.
Практика: соревнования.
Формы и методы проведения занятия: соревнования.

Раздел 8. Морально-волевая (психологическая) подготовка (6 часов)
Тема 8.1. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: морально-волевая (психологическая) подготовка.
Практика: нормативы общей физической и специальной физической подготовки, нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации). Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 8.2. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости.
Практика: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, опрос.

Тема 8.3. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»
Теория: воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости.
Практика: адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий.
Формы и методы проведения занятия: работа с электронным ресурсом «Олимпиец» https://clck.ru/qivvN, рассказ, показ, опрос.

Раздел 9. Инструкторская и судейская практика (4 часа)
Тема 9.1. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила соревнований.
Практика: овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Уметь составить конспект и провести разминку в группе. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Тема 9.2. «Инструкторская и судейская практика»
Теория: правила соревнований.
Практика: уметь руководить командой на соревнованиях. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки: уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису. Уметь вести протоколы игры и соревнований. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
Формы и методы проведения занятия: групповое учебно-тренировочное занятие.

Раздел 10. Контроль (6 часов)
Тема 10.1. «Вводный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.
Тема 10.2. «Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Тема 10.3. «Итоговый контроль. Выполнение технической программы»
Теория: инструктаж по проведению контроля.
Практика: выполнение технических элементов настольного тенниса.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ.

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает термины «чеканка мяча», «толчок слева», «откидка справа», «накат»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные трениров очные занятия, контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка настольного	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по	рассказывает с помощью наводящих вопросов	учебный опрос, учебные трениров

тенниса»	теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	очные занятия, контрольное занятие
«Вводный контроль»	набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз) – 20 набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 20 набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 20	набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз) – 15 набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 15 набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 15	набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз) – 10 набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 10 набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 10	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 6 удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 6	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 4 удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 4	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 3 удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 3	

	удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 6 смеш (серия из 10 ударов в корт) – не менее 6 подача толчком слева (из 10) – 6 подача толчком справа (из 10) – 6	удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 4 смеш (серия из 10 ударов в корт) – не менее 4 подача толчком слева (из 10) – 4 подача толчком справа (из 10) – 4	удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 3 смеш (серия из 10 ударов в корт) – не менее 3 подача толчком слева (из 10) – 3 подача толчком справа (из 10) – 3	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 9 удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 9 удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов,	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 7 удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 7 удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов,	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: удары справа по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 5 удары слева по отскочившему мячу в игре с тренером (серия из 10 ударов, сыгранных по месту) – не менее 5 удары слета в игре с тренером (серия из 10 ударов,	

	сыгранных по месту – не менее 9 смеш (серия из 10 ударов в корт) – не менее 9 подача толчком слева (из 10) – 9 подача толчком справа (из 10) – 9	сыгранных по месту – не менее 7 смеш (серия из 10 ударов в корт) – не менее 7 подача толчком слева (из 10) – 7 подача толчком справа (из 10) – 7	сыгранных по месту – не менее 5 смеш (серия из 10 ударов в корт) – не менее 5 подача толчком слева (из 10) – 5 подача толчком справа (из 10) – 5	
«Выполнение разрядов»	3 юношеский разряд	–	–	протоколы соревнований

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает правила соревнований по настольному теннису	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой, не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы

«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	устный опрос, учебные трениров очные занятия, контроль ное занятие
«Вводный контроль»	набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз) – 30 набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 30 набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 30	набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз) – 20 набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 20 набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 20	набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз) – 10 набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 10 набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз) – 10	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 30 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –30 сочетание наката справа и слева в	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 20 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –20 сочетание наката справа и слева в	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 15 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –15 сочетание наката справа и слева в	

	правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 25 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –25 выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 9 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 9	правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 20 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –20 выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 7 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 7	правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 10 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –10 выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 4 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 4	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 35 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –35 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 30 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –25 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 15 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –15 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз	

	без ошибок) –35 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –30 выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 10 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 10	без ошибок) –25 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –25 выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 8 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 8	без ошибок) –15 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –15 выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 6 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 6	
«Выполнение разрядов»	2 юношеский разряд	3 юношеский разряд	–	протоколы соревнований

Планируемые результаты освоения 3-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает правила настольного тенниса. Рейтинг РТ	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы

«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные трениров очные занятия, контроль ные норматив ы
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки не менее 12 побед над 3 и 2 юношеским разрядом выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки на первенство в группе и первенстве дворца не менее 12 выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки менее 12 побед выполняются на низком уровне	учебный опрос, учебные, трениров очные занятия, контроль ное занятие
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос, учебные, трениров очные занятия, контроль ное занятие
«Вводный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 35	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 25	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 20	

	игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 35 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 35 откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток) – 9 выполнение подачи «Маятник слева подрезкой в левую половину стола» (из 10 попыток) – 9 выполнение подачи «Маятник справа подрезкой в левую половину стола» (из 10 попыток) – 9 выполнение подачи	игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 25 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 25 откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 10 сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) –10 выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток) – 7 выполнение подачи «Маятник слева подрезкой в левую половину стола» (из 10 попыток) – 7 выполнение подачи «Маятник справа подрезкой в левую половину стола» (из 10 попыток) – 7 выполнение подачи	игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 20 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 20 откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 15 сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 15 выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток) – 5 выполнение подачи «Маятник слева подрезкой в левую половину стола» (из 10 попыток) – 5 выполнение подачи «Маятник справа подрезкой в левую половину стола» (из 10 попыток) – 5 выполнение подачи	

	«Маятник справа с верхним в левую половину стола» (из 10 попыток) – 9 выполнение подачи «Маятник справа с верхним в правую половину стола» (из 10 попыток) – 9	«Маятник справа с верхним в левую половину стола» (из 10 попыток) – 7 выполнение подачи «Маятник справа с верхним в правую половину стола» (из 10 попыток) – 7	«Маятник справа с верхним в левую половину стола» (из 10 попыток) – 5 выполнение подачи «Маятник справа с верхним в правую половину стола» (из 10 попыток) – 5	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 36 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –36 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 36 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –36	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 26 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –26 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 26 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –26	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 16 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) –16 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 16 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) –16	

	выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 9 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 9	выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 7 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 7	выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 6 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 6	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 40 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 40 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 40 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) – 40 выполнение	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 37 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 37 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 37 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) – 37 выполнение	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с накатами слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 17 игра с накатами справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 17 сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок) – 17 выполнение наката справа в правый и левый углы стола (кол-во ударов) – 17 выполнение	

	подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 10 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 10	подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 8 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 8	подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 6 выполнение подачи слева накатом в правую половину стола (из 10 попыток) – 6	
«Выполнение разрядов»	2 юношеский разряд	3 юношеский разряд	3 юношеский разряд	протоколы соревнований

Планируемые результаты освоения 4-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме. Может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «правила настольного тенниса, рейтинг РТ, РФ. Тактика участия в соревнованиях	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы

«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов и подач. Уверенное выполнение топ-спин справа не менее 50 раз	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Неуверенное выполнение топ-спин справа	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Слабое выполнение топ-спин справа	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ базовых ударов подрезкой слева и справа не менее 50 раз. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
«Вводный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 8 игра с топ-спин справа по	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 5 игра с топ-спин справа по	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 3 игра с топ-спин справа по	

	диагонали (кол-во раз без ошибок) – 8 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) –7 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 5 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) – 5 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 20 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 20 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 8 подача «Современный топор» – 8	диагонали (кол-во раз без ошибок) – 5 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 4 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 7 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) – 7 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 15 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 15 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 6 подача «Современный топор» – 6	диагонали (кол-во раз без ошибок) – 3 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) –3 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 10 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) – 10 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 10 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 10 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 4 подача «Современный топор» – 4	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне	

	обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 4 игра с топ-спин справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 4 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 10 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) – 3 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 12 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 12 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10	обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 6 игра с топ-спин справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 6 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 8 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 8 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) – 5 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 10 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 10 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10	обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 8 игра с топ-спин справа по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 8 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 6 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 6 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) – 7 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 8 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 8 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10	

	попыток) – 9 подача «Современный топор» – 9	попыток) – 7 подача «Современный топор» – 7	попыток) – 6 подача «Современный топор» – 6	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 15 игра с топ-спин справа по прямой (кол-во раз без ошибок) – 15 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) –12 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 3 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) –3 топ-спин справа в	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 10 игра с топ-спин справа по прямой (кол-во раз без ошибок) – 10 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 9 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 5 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) –5 топ-спин справа в	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали (кол-во раз без ошибок) – 8 игра с топ-спин справа по прямой (кол-во раз без ошибок) – 8 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) –7 откидка и срезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) – 6 сочетание срезок, откидок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) –6 топ-спин справа в	

	передвижении со всего стола – 25 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 25 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 9 подача «Современный топор» – 10	передвижении со всего стола – 20 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 20 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 подача «Современный топор» – 8	передвижении со всего стола – 16 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 16 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 6 подача «Современный топор» – 6	
«Выполнение разрядов»	1 юношеский разряд	2 юношеский разряд	3 юношеский разряд	протоколы соревнований

Планируемые результаты освоения 5-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме. Может ответить на дополнительные вопросы. Знает «организация и проведения соревнований по настольному теннису», «анализ игры соперника»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ	неуверенный рассказ теории СФП и показ	рассказывает с помощью наводящих	устный опрос, учебные

	пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	тренировочные занятия, контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов, ударов топ-спин справа и слева не менее 40. Уверенное выполнение игровых связок на своей подаче не менее 6 очков	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов, ударов топ-спин справа и слева не менее 20. Уверенное выполнение игровых связок на своей подаче не менее 5 очков	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. по теме базовых ударов, ударов топ-спин справа и слева не менее 10. Уверенное выполнение игровых связок на своей подаче не мене 4 очков упражнений	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов, ударов подрезка справа и слева не менее 40 раз. Уверенное выполнение игровых связок на приеме подачи не менее 6 очков. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов, ударов подрезка справа и слева не менее 20 раз. Уверенное выполнение игровых связок на своей подаче не менее 5 очков. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. По теме базовых ударов, ударов подрезка справ и слева не менее 10 раз. Уверенное выполнение игровых связок на своей подаче не менее 4 очков Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
«Вводный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа:	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа:	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа:	

	игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 20 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 20 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 15 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 15 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 15 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 25 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 25 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –9 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с	игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 15 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 15 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 12 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 12 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 12 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 20 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 20 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с	игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 10 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 10 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 10 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 10 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 16 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 16 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –5 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с	

	боковым» – 9	боковым» – 7	боковым» – 5	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 22 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 22 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 15 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 25	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 17 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 17 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 12 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 20	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 12 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 12 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 9 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 9 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 16	

	топ-спин слева в передвижении со всего стола – 25 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –9 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым» – 9	топ-спин слева в передвижении со всего стола – 20 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым» – 7	топ-спин слева в передвижении со всего стола – 16 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –5 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым» – 5	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 14 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 20 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 20 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 8 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола	

	(кол-во ошибок за 3 мин.) – 2 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 2 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 26 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 26 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток)–10 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым» – 10	(кол-во ошибок за 3 мин.) – 4 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 4 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 21 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 21 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –8 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым» – 8	(кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 6 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 17 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 17 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым» – 7	
«Выполнение разрядов»	3 взрослый разряд	1 юношеский разряд	2 юношеский разряд	протоколы соревнований

Планируемые результаты освоения 6-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме. Может ответить на дополнительные вопросы. Знает «организация и проведение соревнований по настольному теннису», «анализ игры соперника», «обязанности	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос

	судьи»			
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 25 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подаче современный топор и обратная. Не менее 6 очков	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 15 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 5 очков	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 10 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подаче современный топор и обратная. Не менее 4 очков	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов подрезка справа и слева по топ-спину вращению не менее 25 раз. Уверенное	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 15 раз. Уверенное	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога и показывает удары подрезка справа и слева по топ-спину вращению не менее 10 раз. Уверенное	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие

	выполнение игровых связок при приеме подачи современный топор и обратная. Не менее 6 очков. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 5 очков. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	выполнение игровых связок при подаче современный топор и обратная, Контрольные поединки выполняются на низком уровне	
«Участие в соревнованиях»	участие в 3-х соревнованиях международного и всероссийского уровня с призовыми местами	участие в 3-х соревнованиях всероссийского и республиканского уровня с призовым местом	участие в 2-х соревнованиях республиканского уровня	соревнования
«Инструкторская и судейская практика»	уверенные знания правил. Судейство на соревнованиях рефери	неуверенные знания правил. Судейство на соревнованиях боковым судьёй	рассказывает правила плохо. Судейство в секретариате	устный опрос
«Вводный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 сочетание топ-спин справа и	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 сочетание топ-спин справа и	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 20 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 20 сочетание топ-спин справа и	

	слева в правый угол стола (кол-во раз) – 14 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 3 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 3 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 26 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 26 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –9 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 9 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 9 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 9	слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 топ-спин справа в передвижении со всего стола –21 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 21 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 7 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 7	слева в правый угол стола (кол-во раз) – 8 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 топ-спин справа в передвижении со всего стола –17 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 17 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –5 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 5 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 5 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 5	
«Промежуточны	показ	показ	показ	

й контроль»	программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 32 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 32 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 15 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 3 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 3 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 27 топ-спин слева в передвижении со	программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 27 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 27 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 12 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 6 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 6 топ-спин справа в передвижении со всего стола –22 топ-спин слева в передвижении со	программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 22 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 22 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 8 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 8 топ-спин справа в передвижении со всего стола –18 топ-спин слева в передвижении со	

	всего стола – 27 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –9 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 9 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 9 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 9	всего стола – 22 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 7 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 7	всего стола – 18 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –6 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 6 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 6 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 6	
«Итоговый контроль за год»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 35 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 35	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25	

	сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 18 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 2 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 2 топ-спин справа в передвижении со всего стола – 32 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 32 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток)–10 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) –10 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 10 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 10	сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 14 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 4 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 4 топ-спин справа в передвижении со всего стола –27 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 27 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 8 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 8 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 8 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 8	сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 10 откидка и срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание подрезок, срезок, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 топ-спин справа в передвижении со всего стола –22 топ-спин слева в передвижении со всего стола – 22 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –6 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 6 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 6 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 6	

«Выполнение разрядов»	2 взрослый разряд	3 взрослый разряд	1 юношеский разряд	протоколы соревнований

Планируемые результаты освоения 7-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Теоретическая подготовка»	уверенный рассказ. Ориентируется в теме. Может ответить на дополнительные вопросы. Знает «организация и проведения соревнований по настольному теннису», «анализ игры соперника», «обязанности судьи»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
«ОФП»	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
«СФП»	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие

	менее 25 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 6 очков	менее 15 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 5 очков	нижнему вращению не менее 10 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 4 очков	
«Технико-тактическая подготовка настольного тенниса»	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов: подрезка справа и слева по топ-спину вращению не менее 25 раз. Уверенное выполнение игровых связок при приеме подачи современный топор и обратная. Не менее 6 очков. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов: топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 15 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подаче современный топор и обратная. Не менее 5 очков. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Удары подрезка по топ-спину, справа и слева вращению не менее 10 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
«Участие в соревнованиях»	участие в 3-х соревнованиях международного и всероссийского уровня с призовыми местами	участие в 3-х соревнованиях всероссийского и республиканского уровня с призовым местом	участие в 2-х соревнованиях республиканского уровня	соревнования
«Инструкторская и судейская практика»	уверенные знания правил. Судейство на соревнованиях рефери	неуверенные знания правил. Судейство на соревнованиях боковым судьёй	рассказывает правила плохо. Судейство в секретариате	устный опрос
«Вводный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне	общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная	общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная	

	обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 35 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 35 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 18 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола – 20 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 20 подача «Топор из	техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 30 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 14 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола –15 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 15 подача «Топор из	техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 12 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 9 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 9 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола –10 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 10 подача «Топор из	

	правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –9 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 9 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 9 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 9 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 9 приём подач топ-спином слева (из 10 попыток) – 9	правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 6 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 6 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 6 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 6 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 6 приём подач топ-спином слева (из 10 попыток) – 6	правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –5 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 5 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 5 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 5 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 5 приём подач топ-спином слева (из 10 попыток) – 5	
«Промежуточный контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 36 игра с топ-спин справа по	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 27 игра с топ-спин справа по	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 22 игра с топ-спин справа по	

	диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 36 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 20 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 5 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола – 22 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 22 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –5 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 5 приём подач с	диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 27 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 16 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 7 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола –17 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 17 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 приём подач с	диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 22 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 14 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 8 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 8 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола –12 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 12 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –8 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 8 приём подач с	

	правым боковым вращением (из 10 попыток) – 5 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 5 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 5 приём подач топ-спином слева (из 10 попыток) – 5	правым боковым вращением (из 10 попыток) – 7 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 7 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 7 приём подач топ-спином слева (из 10 попыток) – 7	правым боковым вращением (из 10 попыток) – 8 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 8 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 8 приём подач топ-спином слева (из 10 попыток) – 8	
«Итоговый контроль»	показ программы общей и специальной физической подготовки на высоком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 40 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 40 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 20 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева	показ программы общей и специальной физической подготовки на среднем уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 35 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 35 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 16 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со	показ программы общей и специальной физической подготовки на низком уровне обязательная техническая программа: игра с топ-спин слева по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 игра с топ-спин справа по диагонали и по прямой (кол-во раз без ошибок) – 25 сочетание топ-спин справа и слева в правый угол стола (кол-во раз) – 15 банан слева, откидка, срезка, подрезка, слева со	промежуточный контроль

	со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 3 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 3 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола – 25 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 25 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток)–10 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 10 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 10 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток)–10 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 10 приём подач топ-	всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 4 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 4 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола –20 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 20 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) – 8 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 8 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 8 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 8 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 8 приём подач топ-	всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.) – 6 сочетание подрезок, срезок, вертушка Амелина, справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.) – 6 топ-спин справа, перекрут в передвижении со всего стола –15 топ-спин навесной слева в передвижении со всего стола – 15 подача «Топор из правой и левой половины стола» (из 10 попыток) –7 подача «Современный топор с нижним, с верхним, с боковым из центра, из левой половины стола» (из 10 попыток) – 7 приём подач с правым боковым вращением (из 10 попыток) – 7 приём подач с левым боковым вращением (из 10 попыток) – 7 приём подач топ-спином справа (из 10 попыток) – 7 приём подач топ-	

	спином слева (из 10 попыток) – 10	спином слева (из 10 попыток) – 8	спином слева (из 10 попыток) – 7	
«Выполнение разрядов»	1 взрослый разряд КМС	2 взрослый разряд	3 взрослый разряд	протоколы соревнований

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

Помещение, приспособленное для занятий:

- теннисный холл;
- зал 180 кв. м.;
- учебный класс.

Технические возможности

Материально-техническая база включает в себя:

- татами 100 м^2;
- футбольное поле перед спортивной площадкой;
- библиотека и читальный зал;
- наглядные пособия;
- оборудование, необходимое для занятий: скакалки, жгуты, сетки БКМ, колесо, робопонг, телевизор, компьютер, учебные доски.

Внешние условия

- участие в соревнованиях;
- активное участие в массовых мероприятиях отдела «Олимпиец» и Дворца.

Методическое обеспечение программы

К занятиям разработаны специальные программы быстрого развития спортсменов, тестовые задания, разработанные группой педагогов. Используются информационно-коммуникационные средства обучения, презентации по темам программы. Используются материалы из информационной картотеки дисков. Имеется картотека активных форм работы. Применяются активные методы обучения направленные на развитие личностных качеств воспитанников.

Для обучающихся предлагаются дистанционные ресурсы для изучения дополнительной информации по программе «Настольный теннис» на следующих электронных ресурсах:

https: //vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key

https: //www.youtube.com/c/АртемУточкин/about

На сайтах представлены новости карате, подборки интересных материалов по разным разделам спорта.

https: //www.youtube.com/channel/UCuk6vXTwoqwR0991TrtRiOQ/videos

https: //vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FARTEMUTOCHKIN.ru&cc_key

Здесь представлены все новости вида спорта «Настольный теннис», история возникновения, изменения в правилах, последние результаты на соревнованиях.

2.2. Формы контроля

Контроль по завершении освоения программы проводится с целью установления:

– соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

– соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы, перечисляются согласно учебно-тематическому плану (выполненная исследовательская работа). Перечисленные формы контроля позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам, через контроль освоения последовательного ряда разделов и тем, выполнения промежуточный заданий.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Настольный теннис» заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрены формы промежуточной аттестации и итогового контроля, проведение контрольных срезов и определение уровней личностного развития обучающихся.

В рамках программы проводится рейтинг двух типов:

1. Соревновательный рейтинг. Освещается в открытой форме (на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1». Результаты побед в соревнованиях освещаются публично. Свидетельствует о групповой динамике. Учитывается и индивидуальный зачёт в рамках проведения соревнований разного уровня.

2. Содержательный (знания/компетенции) индивидуальный рейтинг. Проводится контроль (аттестация) каждого обучающегося индивидуально и группы в целом. Эти данные доступны только педагогическому коллективу и ребёнку, в отношении которого он формируется. Результаты не придаются публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребёнку. Свидетельствует об усвоении программы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают спортивный, юношеский разряд по настольному теннису, свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

Диагностика уровня знаний обучающихся

Низкий уровень – знают элементарные понятия в пределах тем программы. Отвечают односложно на вопросы, при выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет менее 64%.

Средний уровень – знают термины настольного тенниса, согласно темам программы, и умеют обосновать их целесообразность. При выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет 65-84%.

Высокий уровень – свободно оперируют понятиями. Показывают правильную технику базовых ударов настольного тенниса, проводят спарринги. При выполнении тестовых заданий, контрольных срезов количество правильных ответов составляет 85-100%.

Механизм отслеживания (формы)

Тестирование после изучения каждой темы. Данный тематический контроль проводится в виде тестирования, где учитывается умения использовать имеющиеся знания на практике.

По окончании программы обучающиеся должны иметь ряд достижений и умений, соответствующих содержанию программы, развить способности по игре в настольный теннис, что, в целом, направлено на развитие личности, её социализацию, профориентацию, сохранение и повышение здоровья, культуры общения, воспитание нравственных и общечеловеческих ценностей.

Знания, умения, навыки, приобретенные обучающимися в процессе учебной деятельности, отслеживаются на разных этапах реализации программы.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога_____ объединения_____ в 20__ / 20__ уч. году
группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания_____

	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		Н	К
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка
Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический допустимый рациональный оптимальный

___1_____2_____3_____4_____5_____6_____7__

1 – 2,5 баллов – критический уровень
2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:

Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность. организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем

сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [https://base.garant.ru/401425792/] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/50542] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [http://kremlin.ru/acts/bank/50358] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/436767209] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811«Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов,

экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/] (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007] (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [http://government.ru/docs/all/140314/] (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-iua-02-07912-metodicheskie/]

(дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/] (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvescheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_24506.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской

Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [https://clck.ru/gkzdq] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [https://base.garant.ru/71848426/] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/726730634] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf] (дата обращения 10.08.2025г.);;

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/] (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/420277810] (дата обращения 15.05.2025г.);

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf (дата обращения 15.05.2025г.);

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [https://docs.cntd.ru/document/424031955] (дата обращения 15.05.2025г.);

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm] (дата обращения 15.05.2025г.);

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm] (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. Амелин, А. Н., Пашинин, В. А. Настольный теннис (Азбука спорта) / Н. А. Амелин, В. А. Пашинин. – Москва: ФиС, 1999 – 192 с.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1998 – 288 с.

3. Барчукова, Г. В., Богушас, В. М., Матыцин, О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с.

4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ФиС, 2008 – 208 с.

5. Барчукова, Г. В., Воробьев, В. А., Матыцин, О. В. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования),

школ высшего спортивного мастерства / Г. В. Барчукова, В. А. Воробьев, О. В. Матыцин. – Москва: Советский спорт, 2009 – 73 с.

6. Барчукова, Г. В., Команов, В. В., Марков, В. М. Легенды настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. В. Команов, В. М. Марков. – Москва: Изд-во «УП-Принт», 2010 – 256 с.

7. Вартанян, М. М. Настольный теннис от познания к пониманию / М. М. Вартанян. – Магнитогорск : Магнитогорский дом печати, 2018 – 263 с.

8. Вартанян, М. М., Терёшкин, Н. П. Российская энциклопедия настольного тенниса / М. М. Вартанян, Н. П. Терёшкин. – Магнитогорск : Магнитогорский дом печати, 2014 – 303 с.

9. Воробьев, Н. П. Спортивные игры / Н. П. Воробьев. – Москва: Просвещение, 1977 – 335 с.

10. Кондратьева, Г. А., Шокин, А. Н. Теннис в спортивных школах / Г. А. Кондратьева, А. Н. Шокин. – Москва: ФиС. 1979 – 160 с.

11. Настольный теннис. Правила соревнований. – Москва: ФиС, 2012.

12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – Москва: Советский спорт, 1990.

13. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва: Владос-Пресс, 2002. – 240 с.

14. Орман, Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. – Москва: ФиС, 1985 – 175 с.

15. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – Москва: ФиС, 2002. – 344 с.

16. Самойлов, Г. Д. Искать нестандартные пути / Г. Д. Самойлов // Физическая культура в школе. – 2003. – № 6. – С. 60-62.

17. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, А. М. Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.

18. Смирнов, Ю. И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры / Ю. И. Смирнов. – Москва, 1990. – 248 с.

19. Фримерман, Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В. Л. Штейнбах, Э. Я. Фримерман. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

Приложение 1

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 1 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Вводное занятие. Введение в образовательную программу»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«История настольного тенниса»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Игровое поле и сетка для настольного тенниса»	ГДТДиМ №1	наблюдение
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Способы хваток ракеток»	ГДТДиМ №1	наблюдение
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Правила игры в настольный теннис»	ГДТДиМ №1	наблюдение
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Набивание мяча. Передвижение по площадке»	ГДТДиМ №1	наблюдение
9.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Набивание мяча. Перекатывание мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
10.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Набивание мяча. Ведение мяча ракеткой. Дриблинг»	ГДТДиМ №1	наблюдение
11.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Виды подач и приемов подач»	ГДТДиМ №1	наблюдение

12.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Правила подач и приемов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева (толчок)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа (толчок)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева без вращения по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа без вращения по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
18.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
20.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»	ГДТДиМ №1	наблюдение

23.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа короткая по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
24.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева короткая по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с боковым вращением слева и справа по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
28.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением справа по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
29.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением слева по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом без вращения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с нижним боковым по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение

32.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
33.	январь			воспитательное мероприятие	2	«Состояние и развитие спорта в России»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
34.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с верхним боковым по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
35.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «веер» справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «веер» слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
39.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «топор» с правого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «топор» из центра»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «топор» из левого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «современный топор» из центра»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «современный топор» из левого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» слева с нижним вращением из	ГДТДиМ №1	наблюдение

						левого угла»		
45.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» слева с верхним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» справа с верхним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» справа без вращения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
49.	март			учебно-практическое занятие	2	«Передвижение у стола в «стойке теннисиста». Подвижная игра «Круговая»	ГДТДиМ №1	наблюдение
50.	март			учебно-практическое занятие	2	«Виды передвижений у теннисного стола. Подвижная игра «Круговая»	ГДТДиМ №1	наблюдение
51.	март			учебно-практическое занятие	2	«Передвижения с ракеткой и мячом. Подвижная игра «Эстафеты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	март			учебно-практическое занятие	2	«Передвижения с мячами. Подвижная игра «Эстафеты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	март			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
54.	март			учебно-практическое занятие	2	«Чеканка мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	март			учебно-практическое занятие	2	«Эстафеты с ракеткой и мячом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	март			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц ног (прыжки, бег). Развитие скоростной выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	март			воспитательное мероприятие	2	«Поход в музей»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии

58.	апрель			воспитательное мероприятие	2	«Мастер-класс по настольному теннису»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
59.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц спины. Развитие скоростной выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц брюшного пресса»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на скорость принятия решений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Прыжки с места, выпрыгивания из приседа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Развитие скоростных качеств мышц ног, прыжковые упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Развитие подвижности в суставах рук и верхней части спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Развитие подвижности в суставах ног»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	май			соревнование	2	«Первенство в группе»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
67.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
68.	май			соревнование	2	«Турнир Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
69.	май			соревнование	2	«Всероссийский турнир г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
70.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
71.	май			соревнование	2	«Участие в первенстве ДЮСШ г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования

72.	май			контрольное занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
					144			

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 2 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Современный настольный теннис и перспективы его развития»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Современный настольный теннис и перспективы его развития»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Современный настольный теннис и перспективы его развития, любительский и профессиональный теннис»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической	ГДТДиМ №1	выполнение технической

						программы»		программы
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение

20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накат справа и слева, подачи накатом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
28.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Влияние физических упражнений на организм спортсмена»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение

35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
49.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы

50.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Удары с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение

81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
85.	март			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца «Весенний турнир»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
86.	апрель			воспитательное мероприятие	2	«Общая характеристика спортивной подготовки»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение

94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
97.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для управления мячом и вращением мяча, на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
98.	май			соревнование	2	«Спортивные соревнования»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Спортивные соревнования»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
100.	май			соревнование	2	«Установка на игру и разбор результатов игры»	ГДТДиМ №1	опрос
101.	май			соревнование	2	«Установка на игру и разбор результатов игры»	ГДТДиМ №1	опрос
102.	май			соревнование	2	«Турнир на первенство в группе»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
103.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			соревнование	2	«Участие во всероссийском турнире г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца. «Новогодний турнир»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			соревнование	2	«Участие республиканском турнире «Надежды РТ» г. Казань»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования

107.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
					216			

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 3 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Вводное занятие. Введение в образовательную программу»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«История настольного тенниса»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Игровое поле и сетка для настольного тенниса»	ГДТДиМ №1	наблюдение
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Способы хваток ракеток»	ГДТДиМ №1	наблюдение
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Правила игры в настольный теннис»	ГДТДиМ №1	наблюдение
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Виды подач и приемов подач»	ГДТДиМ №1	наблюдение
8.	сентябрь			учебно-практическое	2	«Правила подач и приемов»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева (толчок)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа (толчок)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева без вращения по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа без вращения по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа с нижним вращением по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием слева с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа с верхним вращением в центр, по диагонали, по прямой»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием справа короткая по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое	2	«Подача и прием слева	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		короткая по прямой, по диагонали, в центр»		
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с боковым вращением слева и справа по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением справа по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с верхним вращением слева по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом без вращения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Длинная быстрая подача и прием с высоким подбросом с нижним боковым по прямой, по диагонали, в центр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое	2	«Длинная быстрая подача и	ГДТДиМ №1	

				занятие		прием с высоким подбросом с верхним боковым по прямой, по диагонали, в центр»		наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «веер» справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «веер» слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «топор» с правого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «топор» из центра»	ГДТДиМ №1	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «топор» из левого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «современный топор» из центра»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «современный топор» из левого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» слева с нижним вращением из левого угла»	ГДТДиМ №1	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» с нижним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» слева с верхним вращением»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое	2	«Подача и прием «маятник»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		справа с верхним вращением»		
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Подача и прием «маятник» справа без вращения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Передвижение у стола в «стойке теннисиста». Подвижная игра «Круговая»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Виды передвижений у теннисного стола. Подвижная игра «Круговая»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Передвижения с ракеткой и мячом. Подвижная игра «Эстафеты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Передвижения с мячами. Подвижная игра «Эстафеты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с ракеткой и мячом на чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Чеканка мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
49.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
50.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Эстафеты с ракеткой и мячом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц ног (прыжки, бег). Развитие скоростной выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц спины. Развитие скоростной выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц брюшного пресса»	ГДТДиМ №1	наблюдение

54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на скорость принятия решений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Прыжки с места, выпрыгивания из приседа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие скоростных качеств мышц ног, прыжковые упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие подвижности в суставах рук и верхней части спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие подвижности в суставах ног»	ГДТДиМ №1	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Накаты»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение

84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Состояние и развитие спорта в России»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
97.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
98.	май			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
99.	май			учебно-практическое	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
100.	май			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
101.	май			учебно-практическое занятие	2	«Комбинирование ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
102.	май			соревнование	2	«Первенство в группе»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
103.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			соревнование	2	«Турнир Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			соревнование	2	«Всероссийский турнир г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			соревнование	2	«Участие в первенстве ДЮСШ г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
					216			

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 4 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение	ГДТДиМ №1	опрос

						дыхания для жизнедеятельности организма»		
2.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения»	ГДТДиМ №1	опрос
5.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Травматизм в процессе занятий настольным	ГДТДиМ №1	опрос

						теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям»		
6.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
7.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры»	ГДТДиМ №1	опрос
8.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре.	ГДТДиМ №1	опрос

						Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты»		
9.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
10.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое	2	«Легкоатлетические	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		упражнения»		
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Легкоатлетические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Гимнастические упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Чувство мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Перемещения, быстрота перемещений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
49.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
50.	январь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Игра топ-спинами справа в передвижении»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подрезка слева, подрезка слева в передвижении»	ГДТДиМ №1	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое	2	«Топ-спин слева. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение

85.	март			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
86.	апрель			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс по настольному теннису»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
87.	апрель			воспитательное мероприятие, мастер-класс	2	«Мастер-класс «Мастер-класс совместно с СШ «Заря» «Выполнение сложных подач во время игровых матчей и тактика игры после своей подачи»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Тренировка тактических вариантов игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
97.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

98.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
99.	май			учебно-практическое занятие	2	«Игровая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
100.	май			соревнование	2	«Всероссийский турнир г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
101.	май			соревнование	2	«Надежды РТ г. Казань»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
102.	май			соревнование	2	«Открытое первенство ДЮСШ г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
103.	май			соревнование	2	«Надежды РТ г. Казань»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			соревнование	2	«Всероссийский турнир г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
107.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
108.	май			контрольное занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
					216			

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 5 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля

1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Инструктаж по ТБ»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
5.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
6.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
7.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
8.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
9.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
10.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Теоретическая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц рук и плечевого пояса»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц ног»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц ног»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Укрепление мышц пресса»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для мышц шеи и туловища»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с предметами»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с предметами»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с предметами»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое	2	«Упражнения с предметами»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения с предметами»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на развитие гибкости»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на развитие гибкости»	ГДТДиМ №1	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Круговая ОФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь			соревнование	2	«Первенство группы»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ (работа с большим количеством мячей)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ (работа с большим количеством мячей)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ (работа с большим количеством мячей)»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение

35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения СФП»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
49.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы

50.	январь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Работа на передвижения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«БКМ, робот»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подачи и прием подач»	ГДТДиМ №1	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование техники передвижения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Отработка техники изученных элементов»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование сложных подач и их приема»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование техники ударов топ-спин справа и слева. Подрезка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование техники ударов топ-спин справа и слева. Подрезка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Теория полета мяча. Вращение»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Теория полета мяча. Вращение»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Передвижения, работа ног»	ГДТДиМ №1	наблюдение
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Передвижения, работа ног»	ГДТДиМ №1	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование техники ударов топ-спин справа и слева. Подрезка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование сложных подач и их приема»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование сложных подач и их приема»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование сложных подач и их приема»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Совершенствование сложных подач и их приема»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Изучение техники «свечи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март			учебно-практическое	2	«Атакующие действия	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		при своей подаче»		
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Атакующие действия при подаче соперника»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки»	ГДТДиМ №1	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинации на приеме подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактика парных игр»	ГДТДиМ №1	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактика командной встречи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
85.	март			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Розыгрыш баланса с различного счета»	ГДТДиМ №1	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Розыгрыши концовок с различного счета»	ГДТДиМ №1	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Комбинации с укоротом и срезкой»	ГДТДиМ №1	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель			соревнование	2	«Турнир Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
97.	апрель			соревнование	2	«Всероссийский турнир г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
98.	май			соревнование	2	«Участие в первенстве ДЮСШ г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Турнир Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
100.	май			соревнование	2	«Турнир Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
101.	май			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца. Итоговый»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
102.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
103.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
104.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
105.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая)	ГДТДиМ №1	опрос

						подготовка»		
106.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
107.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
108.	май			контрольное занятие	2	«Контроль по итогу года. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 6 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Инструктаж по ТБ»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Техника элементов настольного тенниса»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Техника сложных подач и техника их приема»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви»	ГДТДиМ №1	опрос
5.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
6.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники»	ГДТДиМ №1	опрос
7.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Просмотр видеозаписей	ГДТДиМ №1	

						собственных выступлений на соревнованиях»		опрос
8.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Совершенствование индивидуальных стилей»	ГДТДиМ №1	опрос
9.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Совершенствование индивидуальных стилей»	ГДТДиМ №1	опрос
10.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Особенности игры против игроков разных стилей»	ГДТДиМ №1	опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое	2	«Общая физическая	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		подготовка»		
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение

38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
49.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
50.	январь			соревнование	2	«Турнир на первенство в группе»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение

53.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Специальная физическая подготовка, упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка, подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка. Передвижения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка. Передвижения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка. Передвижения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка. Подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Атакующие действия при своей подаче»	ГДТДиМ №1	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Атакующие действия при подаче соперника»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Контратакующие действия»	ГДТДиМ №1	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Комбинации с подачей, направленной	ГДТДиМ №1	наблюдение

						на провоцирование соперника на атаку»		
83.	март			учебно-практическое занятие	2	Комбинации на приеме подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение
84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Розыгрыши «двух ходовок » и «трех ходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом»	ГДТДиМ №1	наблюдение
85.	март			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Розыгрыши концовок»	ГДТДиМ №1	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Составление индивидуальных планов подготовки»	ГДТДиМ №1	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуальная тактика ведения игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровые связки»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Игровые связки»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель			соревнование	2	«Спортивные соревнования»	ГДТДиМ №1	протокол

								соревнования
97.	апрель			соревнование	2	«Спортивные соревнования»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
98.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Участие в всероссийском турнире г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
100.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Надежды РТ» г. Казань»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
101.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
102.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
103.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
104.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
105.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
106.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
107.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
108.	май			контрольное занятие	2	«Контроль по итогу года.	ГДТДиМ №1	выполнение

						Выполнение технической программы»		технической программы
					216			

Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 7 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Краткие сведения о физической культуре и спорте»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Планирование и контроль спортивной подготовки. Самостоятельные занятия дома и их значение»	ГДТДиМ №1	опрос
4.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Гигиенические требования к занимающимся спортом»	ГДТДиМ №1	опрос
5.	сентябрь			контрольное занятие	2	«Вводный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
6.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Основы техники и техническая подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
7.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»	ГДТДиМ №1	опрос
8.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Профилактика заболеваемости	ГДТДиМ №1	опрос

						и травматизма в спорте»		
9.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Общая характеристика спортивной подготовки»	ГДТДиМ №1	опрос
10.	сентябрь			теоретическое занятие	2	«Общая характеристика спортивной подготовки»	ГДТДиМ №1	опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общеразвивающие упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общеразвивающие упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общеразвивающие упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
14.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общеразвивающие упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
15.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Общеразвивающие упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
16.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
17.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
18.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
19.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
20.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
21.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
22.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
23.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

24.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физические способности и физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
25.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
26.	октябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
27.	ноябрь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие быстроты реакции»	ГДТДиМ №1	наблюдение
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития чувства мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития быстроты ударных движений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития быстроты передвижений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
38.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития быстроты передвижений»	ГДТДиМ №1	наблюдение

39.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
40.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
41.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Имитационные упражнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение
42.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие чувства»	ГДТДиМ №1	наблюдение
43.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения на смену вращения мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
44.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие быстроты передвижений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
45.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Виды жонглирования»	ГДТДиМ №1	наблюдение
46.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Виды имитации движений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
47.	декабрь			учебно-практическое занятие	2	«Перемещения у стола»	ГДТДиМ №1	наблюдение
48.	декабрь			соревнование	2	«Соревнования на первенство в группе»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
49.	декабрь			контрольное занятие	2	«Промежуточный контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
50.	январь			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
51.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития специальных физических качеств»	ГДТДиМ №1	наблюдение
52.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Развитие чувства мяча»	ГДТДиМ №1	наблюдение
53.	январь			учебно-практическое	2	«Различные	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие		виды имитации движений»		
54.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Перемещения у стола»	ГДТДиМ №1	наблюдение
55.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития быстроты передвижений»	ГДТДиМ №1	наблюдение
56.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения для развития специальных физических качеств»	ГДТДиМ №1	наблюдение
57.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Атакующий удар справа»	ГДТДиМ №1	наблюдение
58.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Подставка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
59.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Атакующий удар слева»	ГДТДиМ №1	наблюдение
60.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Срезка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
61.	январь			учебно-практическое занятие	2	«Накат»	ГДТДиМ №1	наблюдение
62.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подрезка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
63.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Топ-спин»	ГДТДиМ №1	наблюдение
64.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подача»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Игра срезкой и подрезкой»	ГДТДиМ №1	наблюдение
66.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Передвижение»	ГДТДиМ №1	наблюдение
67.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Упражнения в парной игре»	ГДТДиМ №1	наблюдение
68.	февраль			учебно-практическое	2	«Приём подачи»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие				
69.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Подставка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
70.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Срезка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
71.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
72.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
73.	февраль			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
74.	март			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
75.	март			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
76.	март			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
77.	март			учебно-практическое занятие	2	«Индивидуализация стиля»	ГДТДиМ №1	наблюдение
78.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
79.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
80.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
81.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
82.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
83.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение

84.	март			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
85.	март			соревнование	2	«Открытое первенство Дворца»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
86.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
87.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
88.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Тактическая подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
89.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
90.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
91.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
92.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
93.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
94.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
95.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
96.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
97.	апрель			учебно-практическое занятие	2	«Интегральная подготовка»	ГДТДиМ №1	наблюдение
98.	май			соревнование	2	«Открытый турнир с ветеранами тенниса»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
99.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском	ГДТДиМ №1	протокол

						турнире «Надежды РТ»		соревнования
100.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
101.	май			соревнование	2	«Участие в всероссийском турнире г. Нижнекамск»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
102.	май			соревнование	2	«Участие в республиканском турнире «Надежды РТ»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
103.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
104.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
105.	май			практическое занятие	2	«Морально-волевая (психологическая) подготовка»	ГДТДиМ №1	опрос
106.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
107.	май			практическое занятие	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос
108.	май			контрольное занятие	2	«Итоговый контроль. Выполнение технической программы»	ГДТДиМ №1	выполнение технической программы
					216			