

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «26» 08 2021 года



Приказ № 169
от «26» 08 2021 года

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ОЛИМПИЕЦ» (настольный теннис)**

*направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-8 лет
группа №1
год обучения: 1 год (144 часа)*

*педагог: Потапенко Олег Владимирович
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»*

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

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 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	учебный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольное занятие

вводный контроль	показ программы общей физической подготовки на высоком уровне	показ программы общей физической подготовки на среднем уровне	показ программы общей физической подготовки на низком уровне	соревнование
промежуточный контроль	показ программы специальной физической подготовки на высоком уровне	показ программы специальной физической подготовки на среднем уровне	показ программы специальной физической подготовки на низком уровне	контрольное занятие
итоговый контроль за год	показ приемов ОФП и программы аттестации удары «толчок слева», «откидка справа», «накат слева», «накат справа» более 40 раз выполняются на высоком уровне	показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по выполнению ударов «толчок слева», «откидка справа», «накат слева», «накат справа» более 30 раз выполняются на среднем уровне	показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме выполнению ударов «толчок слева», «откидка справа», «накат слева», «накат справа» более 20 раз выполняются на среднем уровне	контрольное занятие

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

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

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

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, тесты.

Раздел 4. Подачи

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, 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, 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, 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, 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, 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, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, 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: демонстрация видео, рассказ, показ, тесты индивидуально, в парах.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры

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: 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: 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. Воспитательные мероприятия

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.

Раздел 7. Соревновательная подготовка

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. Промежуточный контроль

Тема 8.1. «Контрольные нормативы»

Теория: техника выполнения нормативов.

Практика: выполнение контрольных нормативов.

Формы и методы проведения занятия: соревнования, тесты.

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
<hr/>								
1.	сентябрь	7	16.40-18.10	занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
2.	сентябрь	11	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«История происхождения стилей настольного тенниса, этикет, этапы развития спортсмена »	ГДТДиМ №1 теннисный зал	анкетирование
3.	сентябрь	14	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Физкультура и спорт в РФ и РТ, общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
4.	сентябрь	18	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Влияние физических упражнений на организм человека»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
5.	сентябрь	21	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация,	2	«Гигиена, закаливание, режим питания»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование

				тренировка				
6.	сентябрь	25	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
7.	сентябрь	28	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
8.	октябрь	2	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
9.	октябрь	5	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
10.	октябрь	9	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
11.	октябрь	12	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения со жгутами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
12.	октябрь	16	16.40-18.10	учебное занятие,	2	«Кроссовая подготовка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				демонстрация, тренировка				
13.	октябрь	19	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения со скакалкой»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
14.	октябрь	23	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка гимнастических кувырков»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
15.	октябрь	26	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка падений»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
16.	ноябрь	30	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Круговая тренировка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
17.	ноябрь	9	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	игра
18.	ноябрь	13	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая		«Постановка задач при работе на татами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				работа				
19.	ноябрь	16	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Улучшение функционирования кардио-респираторной системы»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
20.	ноябрь	20	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прыжковые упражнения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
21.	ноябрь	23	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения с балансированием»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
22.	ноябрь	27	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Укрепление костно-связочного аппарата»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
23.	ноябрь	30	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Силовая тренировка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
24.	декабрь	4	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	игра
25.	декабрь	7	16.40-18.10	учебное занятие,	2	Упражнения на развитие основных двигательных качеств»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				демонстрация, тренировка				
26.	декабрь	11	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Завершающие занятие по общей физической подготовке»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
27.	декабрь	14	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Введение в тему «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
28.	декабрь	18	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов толчок»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
29.	декабрь	21	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка удара толчок слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование
30.	декабрь	25	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов толчок слева и справа	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
31.	декабрь	28	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
32.	январь	11	16.40-18.10	учебное	2	«Специальная физическая	ГДТДиМ №1	упражнение

				занятие, демонстрация, тренировка		подготовка»	теннисный зал	
33.	январь	15	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Связки из ударов толчок в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
34.	январь	18	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах по заданию»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
35.	январь	22	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка техники накат слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
36.	январь	25	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники накат справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
37.	январь	29	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение техники накат справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
38.	февраль	1	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Продолжение изучения техники накат справа и слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				практическая работа				
39.	февраль	5	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в более ускоренном темпе»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
40.	февраль	8	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
41.	февраль	12	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по перемещениям»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
42.	февраль	15	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Объяснение и показ накат слева из 3 точек»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
43.	февраль	19	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении техники накат справа». Проверка изученного материала»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
44.	февраль	22	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Объяснение и показ техники срезка слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
45.	февраль	26	16.40-18.10	учебное	2	«Совершенствование	ГДТДиМ №1	упражнение

				занятие, демонстрация, тренировка		в изучении срезка слева»	теннисный зал	
46.	март	1	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Объяснение и показ срезка справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
47.	март	5	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование и изучении «срезка справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
48.	март	8	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование и изучении «срезка справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	исследование
49.	март	12	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении срезка справа и слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
50.	март	15	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах чередование ударов слева и справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
51.	март	19	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах чередование ударов слева и справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение

52.	март	22	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательные игры»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
53.	март	26	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка ударов с нижним и верхним вращением»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
54.	март	29	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка ударов с нижним и верхним вращением»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
55.	апрель	5	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2		ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
56.	апрель	9	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка ударов с нижним и верхним вращением»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
57.	апрель	12	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов справа в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
58.	апрель	16	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка ударов справа в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				тренировка практическая работа				
59.	апрель	19	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов справа в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
60.	апрель	23	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка ударов справа в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
61.	апрель	26	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Изучение и отработка подач слева и справа без вращения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
62.	апрель	30	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Изучение и отработка подач слева и справа без вращения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
63.	май	3	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	Изучение и отработка подач слева и справа без вращения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
64.	май	7	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подач слева и справа без вращения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение

65.	май	10	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка чувства дистанции, работа ног при перемещении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
66.	май	14	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка перемещений у стола»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
67.	май	17	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка подач с верхним вращением»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
68.	май	21	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Тестирование. Набивание мяча на ракетке, удары справа и слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	экзамен
69.	май	24	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
70.	май	26	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в соревнованиях на первенство в группе»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
71.	май	28	16.40-18.10	учебное занятие, демонстрация,	2	«Участие в соревнованиях первенство дворца»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				тренировка				
72.	май	31	16.40-18.10	выездная лекция	2	«Поход в музей города»	музей города	опрос
					144			

