

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



«Согласен»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01  
от « 26 » 08

2021 года

Приказ № 169  
от « 26 » 08

2021 года

**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 |
| техничко-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. Поддачи**

#### *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 подачи 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. «Поддача 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. «Поддача 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. «Поддача 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. «Поддача 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. «Поддача 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. «Поддача 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.* «Поддача 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.* «Поддача 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.* «Поддача 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 расписания 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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

