

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Настольный теннис

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Инструктаж по Т.Б. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства.	1	1	-
2.		Стойка игрока. Поддача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра.	1	-	1
3.		Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра.	1	-	1
4.		Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, поддача. Игра.	1	-	1
5.		Техника вращения мяча, подрезка мяча: боковое и прямое подрезание мяча. Игра.	1	-	1
6.		Обучение парной игры: правильная поддача, приём, блок. Игра.	1	-	1
7.		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Переигровка мяча, очередность подачи. Игра.	1	-	1
8.		Изучение технического приёма «свеча». Изучение элементов «топ-спин». Игра.	1	-	1
9.		Нарушение порядка подачи игроком, приёма или смены сторон. Игра.	1	-	1
10.		Очередность подачи при возобновлении игры после остановки. Розыгрыш подачи при индивидуальной игре. Игра.	1	-	1
11.		Нападающие удары по мячу справа и слева. Накат, в т.ч.: накат справа по диагонали; накат слева по диагонали; накат справа по диагонали. Игра.	1	-	1
12.		Срезка, в т. ч.: срезка «треугольник» в правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра.	1	-	1
13.		Поддача, в т. ч.: с верхним вращением; с нижним вращением. Игра.	1	-	1

14.		Атакующий удар со срезки, в т. ч. атакующий удар со срезки справа по диагонали. Атакующий удар со срезки справа по прямой. Игра.	1	-	1
15.		Удар покато́м справа и слева по кубикам в комбинации. Игра.	1	-	1
16.		Атакующие удары слева направо, справа на лево. Игра.	1	-	1
17.		Стиль игры подрезка + атакующий удар. Игра.	1	-	1
18.		Отработка ударов накато́м, срезкой. Игра.	1	-	1
19.		Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра.	1	-	1
20.		Учебная игра по закреплению полученных знаний.	1	-	1
Итого:			20 ч.	1 ч.	19 ч.