УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЙДЕЛЕВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» июня 2020 г.
Протокол №4

Утверждаю:
Директор МУ ДО «Вейделевский
районный Дом детского творчества»
_____ Г. А. Звычайная
Приказ от «10» июня 2020 г. №19

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель: Прудников Константин Александрович, педагог дополнительного образования

п.Вейделевка, 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» - модифицированная физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень.

Составитель программы: Прудников Константин Александрович, педагог дополнительного образования муниципального учреждения дополнительного образования «Вейделевский районный Дом детского творчества».

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 2019 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» рассмотрена на заседании педсовета от 30 августа 2019 г., протокол № 1.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» пересмотрена на заседании педсовета от 10 июня 2020 г., протокол № 4.

Председатель педагогического совета _____ Г.А. Звычайная

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Актуальность программы заключается в том, что, несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Настольный теннис удовлетворяет главные потребности подростков - движение и общение, способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, и в то же время является одним из самых популярных, доступных и не травмоопасных видов спорта. Поэтому этим спортом могут заниматься все желающие. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Педагогическая целесообразность.
Программа предусматривает обучение детей технической, тактической, общей физической подготовке в соответствии с этапами обучения и последовательностью изучения и освоения материала. Сочетание практических и теоретических знаний помогают учащимся на протяжении 1 года обучения, освоить основные приёмы работы с ракеткой, шариком, движению во время игры, тактике, ловкости. На основе приобретаемых умений и знаний ребенок укрепляет свою физическую форму, здоровье, получает посыл на здоровый образ жизни, без вредных привычек.

Основные методы: словесный (устное изложение, беседа и др.); наглядный (показ видеороликов, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.); практический (тренировка и др.).
Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:
1) формах и методах обучения: устное изложение, беседа, показ видеороликов, практическая работа, индивидуальная работа;
2) методах контроля и управления образовательным процессом: опрос, анализ соревнований;
3) обеспеченности необходимыми средствами обучения.

Цель дополнительной общеразвивающей программы - совершенствование физических и личностных качеств учащихся, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни посредством занятий настольным теннисом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1) познакомить с историей настольного тенниса;
2) научить основным приёмам и правилам игры;
3) обучить технике и тактике настольного тенниса;
4) познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами личной гигиены.

Развивающие

1) развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

2) развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3) формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

1) способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2) воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3) раскрывать потенциал каждого ребёнка;
4) пропаганда здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Возраст детей

Программа адресована школьникам 13-15 лет. В объединение принимаются все желающие заниматься настольным теннисом, вне зависимости от имеющихся у них природных данных, специальных способностей и исходного уровня подготовки. Обязательным условием является наличие справки от педиатра, разрешающей занятия настольным теннисом.

Возрастные особенности

Средний школьный возраст - переходный от детства к юности. Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание

организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как *избирательность внимания.* Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле.

Практика показывает, что в социуме (школа, двор) недостаточно уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитию координации, укреплению зрения, скорости реакции.

Программа выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далёкий предмет, улучшая и сохраняя зрение.

В программе все темы переплетаются между собой и усваиваются медленно и постепенно.

Наполняемость учебных групп: 15 человек Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная организации занятий: групповая

Форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: беседа, опрос, тренировки, соревнования.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования и с учетом учебных отпусков педагога дополнительного образования.

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	42	12	30	Нормативы по специальной физической подготовке
3	Настольный теннис	96	36	60	Соревнование
4	Итоговое занятие	4	1	3	Тест, соревнования
	Итого	**144**	**50**	**94**	

Содержание программы

1. ***Вводное занятие***

Теория. Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности. Правила поведения при ЧС, на дорогах. Личная безопасность. Предупреждения травматизма. Правила поведения на занятиях и ДДЮТ.

Практика. Вводный опрос.

2. ***Общая и специальная физическая подготовка***

Теория. Форма для занятий. Спортивный инвентарь. Личная гигиена теннисиста. Техника и тактика игры. Значение общей и специальной физической подготовки для теннисиста. Правильная оценка личной физической нагрузки на занятиях ОФП. Текущий контроль. Нормативы по специальной физической подготовке.

Практика

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

3. ***Настольный теннис.***

Техника игры

Теория: способы хватки ракетки. Преимущества и недостатки европейского и азиатского стиля игры. Техника удара по шарику: 5

факторов удара - точность, быстрота, сила, разнообразие вращения и направления полёта шарика.

Повышение точности удара, влияние различных направлений усилия при ударе по шарику на траекторию его полёта; влияние изменения угла наклона ракетки при ударе по шарику на траекторию его полёта, влияние силы удара по шарику на траекторию его полёта; влияние различного характера его вращения на траекторию полёта шарика.

Типы подач и техника их выполнения. Способы приёма подач. Оборонительные и атакующие удары. Техника передвижения: быстрая реакция на действия соперника, быстрая оценка его действий и наличие ловкости. Работа с тренажёром.

Практика: упражнения на отработку:

- подачи справа, слева, из положения справа, но из левого угла;
- подачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие;
- подачи со смешанным вращением и однотипные;
- подачи с высоким и низким подбросом шарика;
- подачи из положения приседа, подачи слева медленных коротких мячей;
- подачи слева быстрых мячей с нижним вращением и без вращения;
- подачи слева с правым боковым верхним и нижним вращением;
- подачи справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением;
- подачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением;
- подачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением;
- подачи в положении приседа мячей с правым боковым верхним и нижним вращением;
- подачи в положении приседа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.

Упражнения на отработку:

- оборонительных способов приёма подачи (подрезка, срезка, толчок, откидка, срезка с боковым вращением);
- атакующих способов подачи (подставка, накат, атакующая подрезка, подставка с нижним вращением мяча).

Тактика игры

Теория: тактическое мышление теннисиста, способность в доли секунды оценить направленность полёта шарика и замысел противника. Быстрота принятия решения на ответный удар. Знание соревновательных методов игры.

Практическая часть: тренировка тактики игры, совершенствование методов тактики игры.

Теория: правила поведения во время соревнований, знания правил игры, принципы судейства. Заполнение необходимых таблиц, подсчёт очков. Разбор ошибок, допущенных коллективом во время соревнований.

Практика: соревнования внутри коллектива. Практическое судейство самими детьми внутри коллективных соревнований. Соревнования

различных уровней. Промежуточная аттестация, соревнование.

4. ***Итоговое занятие***

Обсуждение, подведение итогов.

Практика. Итоговая аттестация: тест, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1) способствование развитию социальной активности учащихся: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
2) воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
3) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
4) раскрытие потенциала каждого ребёнка.

Метапредметные результаты:

1) развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
2) развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
3) анализ и объективная оценка результатов тренировок;
4) формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные результаты:

К концу обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

1) историю настольного тенниса;
2) основные приёмы и правила игры;
3) основы техники и тактики игры;
4) правила проведения соревнований;
5) правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены. Уметь:
1) бережно обращаться со спортивным инвентарём;
2) проводить специальную разминку для теннисиста;
3) развивать координацию движений и основные физические качества;
4) работать в коллективе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график – прилагается

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание – 29 мая

Праздничные дни – 4 ноября, 31 декабря, 1, 2, 7 января, 8 марта, 23 февраля, 1 и 9 мая.

Количество учебных занятий – 72

Количество учебных недель - 36

Условия реализации программы

Программа реализуется на базе ОГБОУ «Вейделевская СОШ» одним педагогом-совместителем, имеющим первую квалификационную категорию и стаж работы более 5 лет.

Материально-техническое обеспечение

Спортзал

- теннисные столы - 3 шт;
- ракетки для настольного тенниса - 6 шт;
- мячи для настольного тенниса - 8 шт;

информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

Методическое обеспечение

№ п/п	Название разделов и (или)тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Беседа, опрос	Словесные	Типовая инструкция по технике безопасности
2	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Спортивный зал, скакалки, скамейки, теннисные столы, ракетки, шарики

3	Настольный теннис	Беседа, тренировка, соревнование	Словесные, наглядные, практические	Спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарики, тренажёр, ПК, видеоролики
4	Итоговое занятие	Соревнование, тест	Практические	Спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарики

Формы контроля

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный (опрос);
текущий (соревнование);
итоговая аттестация (соревнование, тест).

Способы проверки результативности

Вводный контроль:

Опрос.

1. Назовите основные правила поведения в коллективе, на занятиях? (приходить на занятия без опозданий, сообщать о причине отсутствия на занятии, вовремя выполнять просьбы педагога, уважительно относиться друг к другу, выполнять правила внутреннего распорядка)
2. Назовите основные правила личной безопасности:

- Не открывай дверь незнакомым людям;
- Не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и чтобы интересное не предлагали;
- Не разговаривай с незнакомыми и малознакомыми людьми, не бери от них подарки;
- Не садись в машину с незнакомыми;
- Не играй на улице с наступлением темноты;
- Не входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми.

3. Какие причины травматизма вы знаете?

- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности.

4. Как проходит эвакуация людей при возникновении чрезвычайной ситуации? (Через запасный выход, ближайший к помещению для занятий).

5. Перечислите спортивный инвентарь для занятий? (спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарики).
6. Правила движения по дороге, для детей?

- Переходить улицу нужно только в тех местах, где имеется дорожная разметка: «зебра», и на зеленый цвет светофора;
- Важно подождать любых взрослых, и вместе с ними перейти дорогу;
- Ни в коем случае нельзя перебегать проезжую часть - движение на дороге должно быть только шагом;
- Не следует торопиться выходить на дорогу, пропустив первый же движущийся автомобиль, за ним могут ехать другие машины;
- Нельзя пытаться трогать движущийся на малой скорости автомобиль;
- Стоящий автомобиль необходимо обходить сзади или спереди только на таком расстоянии, что можно отбежать в сторону при внезапно начавшемся движении;
- Увидев движущийся во дворе автомобиль, необходимо отойти в сторону, лучше, вернуться в подъезд и подождать, пока машина проедет.

Оценивание норм специальной физической подготовки учащихся.

Текущий контроль.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки
3. Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки
4. Игра накатами справа по диагонали
5. Игра накатами слева по диагонали
6. Сочетание наката справа и слева в правый угол

Выполнение наката справа в правый и левый углы
стола

8. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)
9. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).

Критерии оценивания игры «Настольный теннис». Промежуточная аттестация. Соревнование.

- Имеет общие представления об игре «настольный теннис».
- Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, правила игры.
- Знание технических приёмов.
- Выполняет технические приёмы до 60%.
- Выполняет технические приёмы более 60%.

Умение играть на счёт

- Умеет играть на счёт
- Умеет играть и вести счёт по правилам.
- Умение играть в групповые игры.

- Умеет играть, разъяснить правила игры.
- Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.
- Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50%.
- Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

Оценка выполнения нормативов по технической подготовленности

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

Итоговое занятие. Тест.

Тест «Правила настольного тенниса. Уровень Любитель»

Вопрос 1. До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- До 21
- До 13
- До 11
- До 7
- Пока не надоест

Вопрос 2. Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- Чем больше, тем лучше
- Один
- Двое
- Трое
- Четверо

Вопрос 3. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

- 38мм
- 40мм
- 44мм
- Правилами это не регулируется

Вопрос 4. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- Не менее 10см
- 16см
- 26см
- Можно не подбрасывать

Вопрос 5. Может ли партия закончиться со счётом 101:99?

- Да
- Нет

Вопрос 6. Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?

- Правилами это не регулируется

- 16см
- 15см
- 15,25см

Вопрос 7. Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- Должен сделать вид, что ничего не слышал
- Должен сделать устное замечание
- Должен показать игроку жёлтую карточку
- Должен дисквалифицировать игрока

Вопрос 8. Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

- Играть в полную силу
- Выступать в опрятной и чистой одежде
- Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
- Благодарить зрителей по окончании встречи

Вопрос 9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- Зелёного
- Красного
- Белого
- Жёлтого

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. - М.: Академия, 2006. - 528 с. - https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html
2. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. - 190 с. - https://bookskeeper.ru/knigi/fizkultura-i-sport/134369-nastolnyy-tennis-glazami-trenera-praktika-i-metodika.html
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с. - https://nashaucheba.ru/v32629/курамшин_ю._теория_и_методика_физической_культуры
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова. - М.: Спорт, 2016. - 96 с. - https://www.libfox.ru/658905-lidiya-serova-upravlenie-podgotovkoy-sportsmenov-v-nastolnom-tennise.html
5. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец. - М.: Виста Спорт, 2005. - 272 с. - https://ttennis-luga.ucoz.ru/files/TT_Samsonov.pdf

Список литературы для учащихся:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 254 с.
2. Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис / А.Н. Мизин, Г.В. Барчукова. - М.: ТВТ Дивизион, 2015.-312 с.
3. Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов / Ю.А. Милоданова, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 128 с.
4. Рябинина С. К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис / С. К. Рябинина. - Красноярск: СФУ, 2012.- 150 с.
5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 80 с.

Календарный учебный график

на 2020 -2021 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	**Сентябрь**	**2.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Предупреждения травматизма. Вводный контроль - опрос	**кабинет**	Опрос
2.	**Сентябрь**	**7.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Форма для занятий. Спортивный инвентарь. ОФП	**Спортивный зал**	**Сдача нормативов**
3.	**Сентябрь**	**9.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	Хватки ракетки. Подброс шариков. Правила игры	**кабинет**	Опрос
4.	**Сентябрь**	**14.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	тренировка	2	Правильная оценка личной физической нагрузки на занятиях ОФП. Жонглирование шариками на ракетке.	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
5.	**Сентябрь**	**16.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Прыжки на скакалке. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	**Спортивный зал**	Тренировка
6.	**Сентябрь**	**21.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для ног. Передвижение игрока приставными шагами	**Спортивный зал**	Тренировка
7.	**Сентябрь**	**23.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Попадание шариком в цель на вертикальной стене открытой и закрытой	**Спортивный зал**	Сдача нормативов

						стороной ракетки		
8.	**Сентябрь**	**28.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Подъём туловища из положения лёжа. Обучение подачи	**Спортивный зал**	Тренировка
9.	**Сентябрь**	**30.09**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Основы техники подачи слева закрытой ракеткой. Отработка подачи слева	**Спортивный зал**	Тренировка
10.	**Октябрь**	**5.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Наблюдение	2	Прыжок в длину с места. Приём подачи слева откидкой мяча закрытой ракеткой	**Спортивный зал**	Тренировка
11.	**Октябрь**	**7.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Отработка подачи и приёма слева закрытой ракеткой в движении вокруг стола	**Спортивный зал**	Тренировка
12	**Октябрь**	**12.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Бег на 5м, 10м. Основы техники подачи справа открытой ракеткой. Отработка подачи справа	**Спортивный зал**	Тренировка
13	**Октябрь**	**14.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для развития силы. Приём подачи справа откидкой мяча открытой ракеткой	**Спортивный зал**	Тренировка
14	**Октябрь**	**19.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Отработка подачи и приёма справа открытой ракеткой в движении вокруг стола	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
15	**Октябрь**	**21.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Техника приёма и подачи по треугольнику и восьмёрке.	**Спортивный зал**	Тренировка
16	**Октябрь**	**26.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Отжимания в упоре лёжа. Отработка техники приёма и подачи по	**Спортивный зал**	Тренировка

						треугольнику и восьмёрке		
17	**Октябрь**	**28.10**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Колбаса». Простейшие виды передвижений при откидке слева и справа	**Спортивный зал**	Соревнования
18	**Ноябрь**	**2.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Техника приёма «свечкой» при откидке справа и слева	**Спортивный зал**	Тренировка
19	**Ноябрь**	**9.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Челночный бег. Отработка приёма «свечкой» при откидке слева и справа.	**Спортивный зал**	Тренировка
20	**Ноябрь**	**11.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Король сетки». Техника подачи слева с боковым правым вращением	**Спортивный зал**	Тренировка
21	**Ноябрь**	**16.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Отработка техники подачи слева с боковым правым вращением. Текущий контроль.	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
22	**Ноябрь**	**18.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Соревнование	2	Бег 6 мин. Техника приёма откидкой подачи слева с правым вращением.	**Спортивный зал**	Соревнования
23	**Ноябрь**	**23.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Бег с остановками и изменением направления. Отработка техники приёма откидкой при подаче слева с правым вращением	**Спортивный зал**	Тренировка

24	**Ноябрь**	**25.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения на координацию. Техника подачи слева с левым боковым вращением.	**Спортивный зал**	Тренировка
25	**Ноябрь**	**30.11**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Основы техники подачи слева закрытой ракеткой. Отработка подачи слева	**Спортивный зал**	Тренировка
26	**Декабрь**	**2.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Прыжок в длину с места. Приём подачи слева откидкой мяча закрытой ракеткой	**Спортивный зал**	Соревнования
27	**Декабрь**	**7.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Отработка подачи и приёма слева закрытой ракеткой в движении вокруг стола	**Спортивный зал**	Тренировка
28	**Декабрь**	**9.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Бег на 5м, 10м. Основы техники подачи справа открытой ракеткой. Отработка подачи справа	**Спортивный зал**	Тренировка
29	**Декабрь**	**14.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для развития силы. Приём подачи справа откидкой мяча открытой ракеткой	**Спортивный зал**	Тренировка
30	**Декабрь**	**16.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Отработка подачи и приёма справа открытой ракеткой в движении вокруг стола	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
31	**Декабрь**	**21.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	**Промежуточная аттестация**. Соревнование. Разбор ошибок, допущенных коллективом во время соревнований.	**Кабинет**	Опрос

32	**Декабрь**	**23.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Техника приёма откидкой подачи слева с левым вращением.	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
33	**Декабрь**	**28.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Колбаса». Техника подачи справа с левым боковым вращением	**Спортивный зал**	Тренировка
34	**Декабрь**	**30.12**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Отработка техники подачи справа с левым вращением.	**Спортивный зал**	Тренировка
35	**Январь**	**11.01**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Король сетки». Отработка техники подачи справа с правым вращением	**Спортивный зал**	Тренировка
36	**Январь**	**13.01**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Прыжки через скакалку. Техника приёма откидкой подачи справа правым и левым вращением	**Спортивный зал**	Тренировка
37	**Январь**	**18.01**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	**Спортивный зал**	Тренировка
38	**Январь**	**20.01**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Подъём туловища из положения лёжа. Подачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие	**Спортивный зал**	Тренировка
39	**Январь**	**26.01**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Наблюдение	2	Упражнения для всех групп мышц. Тактика игры	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
40	**Январь**	**28.01**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Подачи со смешанным вращением и однотипные; подачи с высоким и низким	**Спортивный зал**	Сдача нормативов

						подбросом шарика. Текущий контроль.		
41	**Февраль**	**1.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Беседа	2	Упражнения для шеи и туловища. Тактическое мышление теннисиста	**Спортивный зал**	Опрос
42	**Февраль**	**3.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для кисти рук. Техника подачи справа накатом. Работа с тренажёром	**Спортивный зал**	Тренировка
43	**Февраль**	**8.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Тренировка тактики игры. Отработка техники подачи накатом справа	**Спортивный зал**	Тренировка
44	**Февраль**	**10.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	ОФП. Техника и отработка приёма откидкой подачи накатом справа	**Спортивный зал**	Сдача нормативов
45	**Февраль**	**15.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Колбаса». Техника подачи слева накатом. Работа с тренажёром	**Спортивный зал**	Тренировка
46	**Февраль**	**17.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для ловкости и гибкости. Отработка техники подачи накатом слева	**Спортивный зал**	Тренировка
47	**Февраль**	**22.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Король сетки». Способность в доли секунды оценить направленность полёта шарика и замысел противника	**Спортивный зал**	Тренировка
48	**Февраль**	**24.02**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Прыжки через скакалку. Тренировка тактики игры	**Спортивный зал**	Тренировка
49	**Март**	**1.03**	**16.45-17.30 17.40-18.25**	Тренировка	2	Сочетание накатов и откидок справа и слева.	**Спортивный зал**	Тренировка

						Учебная игра		
50	**Март**	**3.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Прыжок в длину с места. Подача и приём подрезкой справа и слева	**Спортивный зал**	Тренировка
51	**Март**	**10.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Подачи справа и слева с высоким подбросом мяча. Командная игра. Соревнования.	**Спортивный зал**	Соревнования
52	**Март**	**15.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	Овладение терминологией настольного тенниса.	**Кабинет**	Опрос
53	**Март**	**17.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	**Спортивный зал**	Тренировка
54	**Март**	**22.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Колбаса». Техника удара накатом справа и слева	**Спортивный зал**	Тренировка
55	**Март**	**24.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Обучение игровым приёмам «подставка», «плоский удар». Учебная игра	**Спортивный зал**	Тренировка
56	**Март**	**29.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз). Удар-накат: удержание мяча на столе (не менее 10 раз)	**Спортивный зал**	Тренировка
57	**Март**	**31.03**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра	**Спортивный зал**	Тренировка
58	**Апрель**	**5.04**		Тренировка	2	Совершенствование методов тактики игры.	**Спортивный зал**	Тренировка

			16.45-17.30 **17.40-18.25**			Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста» Соревнования.		
59	**Апрель**	**7.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	ОФП. Правила поведения во время соревнований	**Спортивный зал**	Сдача нормативов, опрос
60	**Апрель**	**12.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	ОФП. Знания правил игры, принципы судейства	**Спортивный зал**	Опрос
61	**Апрель**	**14.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	Заполнение необходимых таблиц, подсчёт очков.	**Кабинет**	Опрос
62	**Апрель**	**19.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Прыжок в длину с места. Подача и приём подрезкой справа и слева	**Спортивный зал**	Тренировка
63	**Апрель**	**21.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Подачи справа и слева с высоким подбросом мяча. Командная игра. Соревнования.	**Спортивный зал**	Тренировка
64	**Апрель**	**26.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	Овладение терминологией настольного тенниса.	**Кабинет**	Опрос
65	**Апрель**	**28.04**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	**Спортивный зал**	Тренировка
66	**Май**	**5.05**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Игра «Колбаса». Техника удара накатом справа и слева	**Спортивный зал**	Тренировка
67	**Май**	**12.05**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Обучение игровым приёмам «подставка», «плоский удар». Учебная игра	**Спортивный зал**	Тренировка
68	**Май**	**17.05**	**16.45-17.30**	Тренировка	2	Удар-толчок: удержание	**Спортивный зал**	Тренировка

			17.40-18.25			мяча на столе (не менее 40 раз). Удар-накат: удержание мяча на столе (не менее 10 раз)		
69	**Май**	**19.05**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра	**Спортивный зал**	Тренировка
70	**Май**	**24.05**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Тренировка	2	Совершенствование методов тактики игры. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста»	**Спортивный зал**	Тренировка
71	**Май**	**26.05**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседе	2	Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Соревнования.	**Кабинет** **Спортивный зал**	Опрос , сдача нормативов
72	**Май**	**31.05**	**16.45-17.30** **17.40-18.25**	Беседа	2	Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Тест.	**Кабинет**	Опрос