

**Управление образованием  
Администрации муниципального образования  
Белореченский район**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского  
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол №10

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 1 год: 130 часов  
**Возрастная категория:** от 8 до 14 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** \_\_\_\_\_



Утверждаю  
И.О. Директора МБОУ ООШ 36  
МБОУ А.П. Басанцова  
от 31 августа 2022 г.

**Автор-составитель:**  
Степанова Полина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

п. Степной, 2022г.

**Паспорт программы.** Образовательная программа дополнительного образования «Настольный теннис» для детей ПСК «Спартак»

**Рецензенты** – зам. директора по воспитательной работе МБОУ ООШ 36, Кузнецова Е. К.

**Организация-исполнитель** – Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная общеобразовательная школа №36 имени Е. И. Романовского посёлка Степного Белореченского района, ул. Школьная, д. 11, тел.(8 – 855)7 – 21 – 37. Разработчик программы – Степанова Полина Сергеевна, педагог дополнительного образования.

**Программа реализуется** в пос. Степном, Муниципального образования Белореченский район, МБОУ ООШ 36.

**По программе** занимаются дети в возрасте 8-14 лет.

**Цель программы** путём пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной грамотностью, что позволит ребёнку сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы** – 1 год

**Вид программы** – модифицированная

**Уровень реализации программы** – основное общее образование

**Краткое содержание программы.** Программа нацелена на обучение навыкам игры, закреплению в тренировочных партиях, разбор ошибок и правильных тактических ходов.

Рабочая программа "Настольный теннис" разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.- 2004г. Авторы-составители: Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин.

**Направление программы:** физкультурно-спортивное

**Отличительные особенности.**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечення превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

**Новизна.**

Настольный теннис - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений.

Дополнительно, согласно общешкольному плану воспитательной работы включены мероприятия по модулям: Охрана жизни и здоровья, Патриотическое воспитание (приложение 1)

### **Актуальность программы.**

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию

общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Цель программы:** путём пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной грамотностью, что позволит ребёнку сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования

### **Задачи программы:**

Образовательные (ориентированы на предметный результат):	-познакомить с основными понятиями, терминами и определениями в предметной области -научить первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации
Развивающие (ориентированы на метапредметный результат):	-развить любознательность, как основы мотивации к обучению, наблюдательность, память, пространственные представления

	-развить коммуникативные навыки психологической совместности и адаптации в коллективе
Воспитательные (ориентированы на личностный результат) :	- воспитать потребность в самообразовании и творческой реализации, самооценку собственного «Я», чувство коллективизма.

**Адресат программы.** Программа составлена для детей разного возраста и разного уровня развития. Поэтому набрано 2 группы от 8 до 14 лет. Первая группа – это дети 3 класса; вторая группа – дети 6 класса

**Количество учебных часов.**

Курс проводится: для 3 класса – 1 раз в неделю (суббота) для 6 класса – 2 раза в неделю ( вторник, пятница)

3класс - 43 занятия  
6класс - 87 занятия

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.**

Возраст детей 8-14 лет (3 и 6 классы)

**III. Содержание программы :**

1 группа

1. Теоретическая подготовка(1 час)
2. Общая физическая подготовка(10 часов)
3. Специальная физическая подготовка(17 часов)
4. Соревнования (8 часов)
5. Закрепление навыков ( 7 часов)

## 2 группа

1. Теоретическая подготовка (1 час)
2. Подготовка
  - 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП) 19 часов
  3. Техническая подготовка(13 часа)
  4. Тактическая подготовка(23 часов)
  5. Контрольные игры(21 час)
  6. Закрепление техники(10 часов)

### **IV. Планируемые результаты**

Наличие у ребёнка:

- общих представлений об изучаемой предметной области
- знаний основных терминов, понятий, определений, знаков и символов, составляющих содержание предметной области
- умения кратко излагать содержание предметной области
- первичных основ ключевых личностных компетенций: общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых
- опыта деятельности по образцу
- начальных навыков анализа информации предметной деятельности

2. Раздел №2 «Комплексе организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

1.Календарно-учебный план

1-й год обучения

1 группа

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	<b>1</b>	- Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>10</b>	
<b>2.</b>	Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.	<b>1</b>	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава
<b>3</b>	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	<b>1</b>	- закрепление материала
<b>4</b>	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	<b>1</b>	- закрепление материала
<b>5</b>	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	<b>1</b>	- закрепление материала
<b>6</b>	Занятия по совершенствованию	<b>1</b>	- закрепление материала

	подач, срезок, накатов.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости</li> <li>- развитие запястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
7	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1	- закрепление материала
8	Соревнования. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1	- закрепление материала
9	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1	- закрепление материала
10	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	- закрепление материала
11	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	- закрепление материала
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	17	
12	Применение «подставки» в игре.	1	- закрепление материала
13	Изучение техники выполнения «подставка» слева	1	- развитие мышц спины
14	Изучение техники выполнения	1	- воспитание трудолюбия



	«подставка» справа Занятия по совершенствованию техники «подставка»		
15	Занятия по совершенствованию техники «подставка» . Изучение техники «подрезка»	1	- обучение технике
16	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике
17	Применение элемента «подрезка» в игре	1	
18	Изучение технического приёма «свеча» в игре.	1	
19	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	- закрепление материала
20	Соревнования.	1	- воспитание трудолюбия
21	Занятия с применением изучаемым приёмом «свеча».	1	- закрепление материала
22	Занятия с применением изучаемым приёмом «свеча».	1	- развитие мышц спины
23	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	- воспитание трудолюбия
24	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	- обучение технике
25	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	- закрепление материала
26	Изучение техники элемента	1	- закрепление материала

	«подрезка», движение руки, ракетки, нол.		
27	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, нол.	1	- развитие мышц спины
28	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, нол.	1	- воспитание трудолюбия
	<b>Соревнования</b>	8	
29	Соревнования. Игра на счет из 3 партий	1	- закрепление материала
30	Соревнования. Игра на счет из 5 партий	1	- закрепление материала
31	Игра в круглировку	1	обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности
32	Свободная игра	1	обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности
33	Свободная игра	1	обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности
34	Свободная игра	1	обучение технике - развитие силы рук и плечевого

				пояса - воспитание самостоятельности
35	Личное первенство	1	- закрепление материала	
36	Игра в крутилку	1	обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	
	<b>Закрепление навыков</b>	7		
37	Занятия по совершенствованию подачи, срезок, накатов	1	-закрепление изученной техники	
38	Занятия по совершенствованию техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	-воспитание самостоятельности	
39	Занятия по совершенствованию техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	-закрепление изученной техники	
40	Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	-воспитание самостоятельности	
41	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	-закрепление изученной техники	
42	Совершенствование удара слева/справа при накате	1	-воспитание самостоятельности	
43	Сдача нормативов	1	-закрепление изученной техники	

## 2 группа

№ п/п	Исучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия
	<b>Теория</b>	1	
1.	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	1	- Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду
	<b>ОФП и СФП</b>	19	
2.	ОФП. Правильный хват теннисной ракетки	1	- воспитание умения слушать и выполнять команду
3.	Расположение и передвижение игрока.	1	- обучение технике движения
4.	Расположение и передвижение игрока.		
5.	Упражнения на развитие	1	- воспитание умения слушать и выполнять

	ловкости		команду
6.	Имитация удара –накат	1	- закрепление материала
7.	Имитация удара –накат		- развитие мышц спины
8.	Имитация удара –накат	1	- воспитание трудолюбия
9.	Имитация удара –накат		- обучение технике
10.		1	
	Имитация удара-подрезка		
11.	Имитация удара –подрезка		
12.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	- развитие мышц спины
13.	Удары ракеткой слева	1	-обучение технике удара
14.	Удары ракеткой слева	1	
15.	Удары ракеткой справа	1	
16.	Удары ракеткой справа		
17.	Жонглирование мячом	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
18.	Техника безопасности на занятиях настольного тенниса.	1	- воспитание умения слушать
19.		1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике
	Двухсторонняя игра		
20.	Двухсторонняя игра		
	<b>Техника</b>	13	

21.	Теория «простудные заболевания» Гигиена и врачебный контроль.	1	-воспитание умения слушать
22.	Упражнения для развития ловкости.	1	-развитие ловкости
23.	Упражнения для развития резкости.	1	- развитие резкости движений
24.	Способы передвижений.	1	-изучение технике
25.	Способы передвижений.		
26.	Правильная хватка ракетки и способы игры. Подача мяча с наката.	1	- развитие координации - воспитание трудолюбия
27.	Срезка, подрезка, подачи	1	-обучение технике
28.	Срезка, подрезка, подачи	1	
29.	Упражнения на развитие выносливости	1	-развитие выносливости
30.	Упражнения на развитие выносливости		
31.	Двухсторонняя игра	1	-закрепление техники
32.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
33.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
	<b>Тактика</b>	23	
34.	Игра на счёт из одной, трёх партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
35.	Тактика игры с разными противниками.	1	-обучение технике
36.	Тактика игры с разными противниками.	1	
37.	Способы игры	1	-обучение технике

38.	Основные тактические варианты игры.	1	-обучение технике
39.	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава
40.	Выбор позиции.		
41.	Основные тактические варианты игры.	1	-обучение технике
42.	Свободная игра на столе.	1	-закрепление техники
43.	Поддачи. Технические приемы с вращением мяча	1	обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса
44.	Поддачи. Технические приемы с вращением мяча	1	- воспитание психологической устойчивости
45.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
46.	Свободная игра на столе		
47.	Игра на съёт из одной, пяти партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
48.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
49.	Игра в крутиловку	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
50.	Игра в крутиловку		
51.	Выбор позиции	1	-закрепление техники
52.	Выбор позиции	1	-закрепление техники
53.	Основные тактические	1	-закрепление техники

	варианты игры		
54.	Основные тактические варианты игры	1	-закрепление техники
55.	Жонглирование мячом	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
56.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
	<b>Контрольные игры</b>	21	- воспитание эмоциональной устойчивости
57.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
58.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
59.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
60.	Игра на счёт из одной	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
61.	Игра на счёт из трёх партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
62.	Игра на счёт из пяти партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
63.	Свободная игра на столе	1	-закрепление техники
64.	Игра на счёт из одной	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
65.	Игра на счёт из трёх партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
66	Игра на счёт из пяти партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
67.	Свободная игра на столе	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
68	Свободная игра на столе	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
69	Свободная игра на столе	1	
70	Игра на счёт из одной	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
71	Игра на счёт из одной		
72	Игра на счёт из трёх партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
73	Игра на счёт из трёх партий		
74	Игра на счёт из пяти партий	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
75	Игра на счёт из пяти партий		
76	Свободная игра на столе	1	- воспитание эмоциональной устойчивости
77	Контрольные игры	1	- воспитание эмоциональной устойчивости



	<b>Закрепление техники</b>	<b>10</b>	
78	Удары ракеткой слева	1	-закрепление техники
79	Удары ракеткой слева		
80	Удары ракеткой справа	1	-закрепление техники
81	Удары ракеткой справа		
82	Игра в крутиловку	1	-закрепление техники
83	Игра в крутиловку		
84	Подачи. Технические приемы с вращением мяча	1	-закрепление техники
85	Подачи. Технические приемы с вращением мяча	1	-закрепление техники
86	Свободная игра	1	
87	Защита докладов/нормативы	1	зачёт

## II. Условия реализации программы

Для реализации рабочей программы используются:

- рекреация
- спортивный инвентарь:
- мячи теннисные
- ракетки
- теннисный стол
- учебно-методическая литература по настольному теннису

## Сроки реализации программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа по настольному теннису рассчитана на 1 год

### III. Формы аттестации

-Защита докладов/нормативы

-Соревнования

### IV. Оценочные материалы

- Доклады

-Таблицы проведения соревнований

#### У.Методические материалы и список литературы

##### Методические материалы

- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матвшин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] / Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матвшин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».
- 5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].
- 6.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.

##### Список литературы.

- 1.Амелин А.Н., Папинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Папинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005

**Управление образованием  
Администрации муниципального образования  
Белореченский район**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского  
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 10



Утверждаю  
И.о. Директора МБОУ ООШ 36  
А.П. Васанцова  
31 августа 2022 г.

**Календарно-тематическое планирование  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 1 год; 130 часов  
**Возрастная категория:** от 8 до 14 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Степанова Полина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Планирование составлено на основе рабочей программы «Настольный теннис», разработанной Степановой П.С., утверждённой решением педагогического совета, протокол №10 от 31.08.2022г.

Планирование разработано на основе программы «Настольный теннис», авторы : Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин

Календарно – тематическое планирование  
1 группа

№	Тема	Кол-во часов/занятий	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>					
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	03.09	9.50-11.20	Беседа	Спортивный зал	Открытое занятие
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>10</b>					
2	Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.	1	10.09	9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
3	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	17.09	9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
4	Занятия по совершенствованию подач, срезов, накатов.	1	24.09	9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических

5	Занятия по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1	01.10		9.50-11.20	Тренировка	Зал	Х занятий
6	Занятия по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1	08.10		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
7	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1	15.10		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
8	Соревнования. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1	22.10		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
9	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1	29.10		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
10	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	05.11		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
11	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	12.11		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	17						
12	Применение «подставки» в игре.	1	19.11		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий

13	Изучение техники выполнения «подставка» слева	1	26.11		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
14	Изучение техники выполнения «подставка» справа Занятия по совершенствованию техники «подставка»	1	03.12		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
15	Занятия по совершенствованию техники «подставка» . Изучение техники «подрезка»	1	10.12		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
16	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	17.12		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
17	Применение элемента «подрезка» в игре	1	24.12		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
18	Изучение технического приёма «свеча» в игре.	1	31.12		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
19	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	07.01		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
20	Соревнования.	1	14.01		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
21	Занятия с применением изучаемым приёмом «свеча».	1	21.01		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
22	Занятия с применением изучаемым приёмом «свеча».	1	28.01		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий

23	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	04.02		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
24	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	11.02		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
25	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	18.02		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
26	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	25.02		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
27	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	04.03		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
28	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	11.03		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
	<b>Соревнования</b>	8						
29	Соревнования. Игра на счет из 3 партий	1	18.03		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
30	Соревнования. Игра на счет из 5 партий	1	25.03		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий
31	Игра в крутиловку	1	01.04		9.50-11.20	Тренировка	Спортзал	Выполнение практических занятий

32	Свободная игра	1	08.04		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
33	Свободная игра	1	15.04		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
34	Свободная игра	1	22.04		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
35	Личное первенство	1	29.04		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
36	Игра в крутиловку	1	06.05		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
	<b>Закрепление навыков</b>	7						
37	Занятия по совершенствованию подачи, срезов, накатов	1	13.05		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
38	Занятия по совершенствованию техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	20.05		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
39	Занятия по совершенствованию техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	27.05		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение практических занятий
40	Совершенствование техники	1	03.06		9.50-11.20	Тренировка	Спортивный зал	Выполнение



	элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.					а	вн ый зал	пра кти чес ки х зан ятий
41	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	10.06	9.50-11.20	Тренировк а	Спорти вн ый зал	Выполнение пра кти чес ки х зан ятий	
42	Совершенствование удара слева/справа при накате	1	17.06	9.50-11.20	Тренировк а	Спорти вн ый зал	Выполнение пра кти чес ки х зан ятий	
43	Сдача нормативов	1	24.06	9.50-11.20	Зачет техники	Спорти вн ый зал	Выполнение пра кти чес ки х зан ятий	

2 группа

№	Тема	Кол-во занятий /часов	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведен ия	Форма
							контрол я
	<b>Теория</b>	1					
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	1	02.09	14.20-15.00	Беседа	Фойе	Открытое занятие
	<b>ОФП и СФП</b>	19					
2	ОФП. Правильный хват теннисной ракетки	1	06.09	14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение пра кти чес ки х зан ятий

3	Расположение и передвижение игрока.	1	09.09	14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
4	Расположение и передвижение игрока.	1	13.09	14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
5	Упражнения на развитие ловкости	1	16.09	14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
6	Имитация удара –накат	1	20.09	14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
7	Имитация удара –накат	1	23.09	14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
8	Имитация удара –накат	1	27.09	14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
9	Имитация удара –накат	1	30.09	14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
10	Имитация удара –подрезка	1	04.10	14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
11	Имитация удара –подрезка	1	07.10	14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
12	Упражнения на развитие	1	11.10	14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение

13	ПОВЫШЕНИЯ В СУСТАВАХ РУК И НОГ.	1	14.10		14.20-15.00	а	Фойе	Практические занятия
14	Удары ракеткой слева	1	18.10		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
15	Удары ракеткой слева	1	21.10		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
16	Удары ракеткой справа	1	25.10		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
17	Удары ракеткой справа	1	28.10		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
18	Жонглирование мячом	1	01.11		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
19	Техника безопасности на занятиях настольного тенниса.	1	04.11		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
20	Двухсторонняя игра	1	08.11		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
	Двухсторонняя игра							
	<b>Техника</b>	13						
21	Теория «простудные заболевания» Гигиена и	1	11.11		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических

22	врачебный контроль.	1	15.11		14.20-15.50	тренировка	Фойе	занятий Выполнение практических занятий
23	Упражнения для развития ловкости.	1	18.11		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
24	Упражнения для развития резкости.	1	22.11		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
25	Способы передвижений.	1	25.11		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
26	Способы передвижений.	1	29.11		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
27	Правильная хватка ракетки и способы игры. Подача мяча с наката.	1	02.12		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
28	Срезка, подрезка, подачи	1	06.12		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
29	Срезка, подрезка, подачи	1	09.12		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
30	Упражнения на развитие выносливости	1	13.12		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
31	Упражнения на развитие выносливости	1	16.12		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий

										практических занятий
32	Свободная игра на столе	1	20.12		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
33	Свободная игра на столе	1	23.12		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
	<b>Тактика</b>	23								
34	Игра на съёт из одной, трёх партий	1	27.12		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
35	Тактика игры с разными противниками.	1	30.12		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
36	Тактика игры с разными противниками.	1	03.01		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
37	Способы игры	1	06.01		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
38	Основные тактические варианты игры.	1	10.01		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
39	Выбор позиции.	1	13.01		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий		
40	Выбор позиции.	1	17.01		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических		

41	Основные тактические варианты игры.	1	20.01		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
42	Свободная игра на столе.	1	24.01		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
43	Поддачи. Технические приемы с вращением мяча	1	27.01		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
44	Поддачи. Технические приемы с вращением мяча	1	31.01		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
45	Свободная игра на столе	1	03.02		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
46	Свободная игра на столе	1	07.02		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
47	Игра на счёт из одной, пяти партий	1	10.02		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
48	Свободная игра на столе	1	14.02		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															
49	Игра в крутиловку	1	17.02		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий															

50	Игра в крутиловку	1	21.02		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
51	Выбор позиции	1	24.02		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
52	Выбор позиции	1	28.02		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
53	Основные тактические варианты игры	1	03.03		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
54	Основные тактические варианты игры	1	07.03		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
55	Жонглирование мячом	1	10.03		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
56	Свободная игра на столе	1	14.03		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
	<b>Контрольные игры</b>	21						
57	Свободная игра на столе	1	17.03		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
58	Свободная игра на столе	1	21.03		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
59	Свободная игра на столе	1	24.03		14.20-15.00	тренировк	Фойе	Выполнение

											практических занятий
60	Игра на счёт из одной	1	28.03		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
61	Игра на счёт из трёх партий	1	31.03		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
62	Игра на счёт из пяти партий	1	04.04		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
63	Свободная игра на столе	1	07.04		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
64	Игра на счёт из одной	1	11.04		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
65	Игра на счёт из трёх партий	1	14.04		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
66	Игра на счёт из пяти партий	1	18.04		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
67	Свободная игра на столе	1	21.04		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			
68	Свободная игра на столе	1	25.04		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий			



69	Свободная игра на столе	1	28.04		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
70	Игра на съёт из одной	1	02.05		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
71	Игра на съёт из одной	1	05.05		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
72	Игра на съёт из трёх партий	1	09.05	11.05	14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
73	Игра на съёт из трёх партий	1	12.05		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
74	Игра на съёт из пяти партий	1	16.05		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
75	Игра на съёт из пяти партий	1	19.05		14.20-15.50	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
76	Свободная игра на столе	1	23.05		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение практических занятий
77	Контрольные игры	1	26.05		14.20-15.00	Соревнование	Фойе	Выполнение практических занятий
	<b>Закрепление техники</b>	10						
78	Удары ракеткой слева	1	30.05		14.20-15.00	тренировка	Фойе	Выполнение

						а		практических занятий
79	Удары ракеткой слева	1	02.06		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
80	Удары ракеткой справа	1	06.06		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
81	Удары ракеткой справа	1	09.06		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
82	Игра в крутиловку	1	13.06		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
83	Игра в крутиловку	1	16.06		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
84	Подачи. Технические приемы с вращением мяча	1	20.06		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
85	Подачи. Технические приемы с вращением мяча	1	23.06		14.20-15.00	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
86	Свободная игра	1	27.06		14.20-15.50	тренировк а	Фойе	Выполнение практических занятий
87	Защита докладов/нормативы	1	30.06		14.20-15.00	Зачет	Фойе	Выполнение практических занятий