

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕГОСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
ИМ. Р.В. МОЖНОВА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Легостаевской
СОШ № 11
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Легостаевской
СОШ № 11
Е.Н. Косырькова
Приказ от 01.09.2024 № 152/2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Физкультурно-спортивная направленность
Стартовый уровень
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Лалетин Иван Сергеевич

Легостаево
2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

- Устав МБОУ Легостаевской СОШ № 11.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна и актуальность

Новизна Программы. Программа реализуется второй год на базе МБОУ Легостаевской СОШ № 11. Новизна, заключается в том, что добавлен раздел «Соревновательная деятельность», который предусматривает подготовку к соревнованиям различного уровня.

Актуальность Программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростных качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Отличительные особенности. Программа стартового уровня. Включает в себя несколько направлений: правила игры в настольный теннис, практические занятия, общая и специальная подготовка, основы техники и тактики игры, контрольные игры.

На занятиях учитывается индивидуальный темп развития и особенности восприятия детей.

Адресат программы

Категория детей: дети младшего, среднего и старшего школьного возраста, дети с ограниченными возможностями здоровья. В программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 7-17 лет.

Наполняемость групп: 2 группы по 7 человек: минимальное 6, максимальное 7.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: набор учащихся в Программу и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования.

Срок реализации Программы и объем учебных часов: 1 год обучения, 70 часов:

1 группа: 2 раза в неделю по 1 часу.

2 группа: 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу с каждой группой. Продолжительность занятия 45 минут, 15 минут перемена.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: формирование у учащихся навыков игры в настольный теннис.

Задачи:

Предметные:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса в России;
- научить базовой технике и тактике игры в настольный теннис;
- ознакомить с правилами игры в настольный теннис;
- научить мерам безопасности во время занятий и соревнований.

Метапредметные:

- развивать навыки сотрудничества в команде;
- развивать устойчивый интерес у учащихся к спортивной и соревновательной деятельности.

Личностные:

- развить физические качества, наблюдательность, инициативность, исполнительность, дисциплинированность, волевые качества;
- воспитать чувство ответственности и соревновательную дисциплину.

1.3 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
3	Специальная физическая подготовка.	16	2	14	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
4	Техническая подготовка.	16	2	14	Наблюдение. Выполнение теннисных умений.
5	Тактическая подготовка.	14	2	12	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.

6	Игровая подготовка	4		4	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
7	Соревновательная деятельность	4		4	Наблюдение. Соревнования.
8	Итоговое занятие, контрольные упражнения	2		2	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	70	10	60	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.): Знакомство с формой организации и проведения занятий. Техническое оснащение занятий, вид и форма контроля на занятиях, результат. Техника безопасности. Цели и задачи Программы. История развития настольного тенниса.

Форма контроля: Беседа

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч.)

Теория (2ч.): Техника безопасности. Разминка. Виды положений и стоек: исходное положение, основное положение, завершающее положение, основная стойка, ноги на ширине плеч, ноги шире плеч. Демонстрация техники выполнения упражнений.

Практика (10ч.): Освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Форма контроля: Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль

Тема 3. Специальная физическая подготовка (16ч.).

Теория (2ч.): Техника безопасности. Демонстрация техники выполнения специальной разминки, техники выполнения специальных физических упражнений.

Практика (14 ч.): Упражнения на быстроту, ловкость (специальные физические упражнения). Выполнение специальной разминки перед тренировкой и игрой.

Форма контроля: Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.

Тема 4. Техническая подготовка (16 ч.).

Теория (2ч.): Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика (14ч.): Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Форма контроля: Наблюдение. Выполнение теннисных умений.

Тема 5. Тактическая подготовка (14ч.)

Теория (2ч.): Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика (12ч.): Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Форма контроля: Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.

Тема 6. Игровая подготовка (4ч.).

Практика (4ч.): Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. Игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Форма контроля: Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.

Тема 7. Соревновательная деятельность (4 ч.)

Теория (2ч): Знакомство с положением конкурсов, соревнований.

Практика (2ч): Подготовка к соревнованиям.

Форма контроля: Соревнования школьные, муниципальные.

Тема 8. Итоговое занятие, контрольные упражнения (2ч.).

Практика (2ч.). Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

Форма контроля: Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки

1.4. Планируемые результаты.

Предметные:

- научатся мерам безопасности во время занятий и соревнований;
- знакомятся с историей развития настольного тенниса в России;
- знакомятся с правилами игры в настольный теннис;
- научится базовой технике и тактике настольного тенниса.

Метапредметные:

- развитие навыков сотрудничества в команде;

- развитие устойчивого интереса к спортивной и соревновательной деятельности.

Личностные :

- развитие физических качеств, наблюдательности, инициативности, исполнительности, дисциплинированности, волевых качеств;
- воспитание чувства ответственности и соревновательной дисциплины.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки приведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	02.09.2024	30.05.2025	35	35	70	2 раза в неделю по 1 часу	Итоговая 19.05.2025-24.05.2025

2.2. Условия реализации Программы:

Материально техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- теннисный стол - 1 шт.;
- сетка для теннисного стола - 2 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).
- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

Информационное обеспечение

1. Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса [Электронный ресурс] <http://www.ittf.com>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. <http://www.ttfr.ru>

Кадровое обеспечение Программы: Программа реализуется педагогом дополнительного образования военно-патриотического направления Лалетиным Иваном Сергеевичем, опыт работы 2 года.

Образование: средняя школа (11 классов) МБОУ Легостаевская СОШ № 11 им. Р.В. Можнова

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы:

Формы отслеживания и фиксации. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации. Педагог наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Формы предъявления и демонстрации Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Оценочные материалы:

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы учащимися.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очное.

Методы обучения: словесный (объяснение правил игры). Наглядный (демонстрация прохождения игрового задания). Практический (практическое выполнение заданий, игр).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, парная и групповая;

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, комбинированное занятие, занятия-практикумы, самостоятельная работа с информационными источниками, занятие – игра.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология сотрудничества, информационные технологии, технология группового обучения.

Алгоритм учебного занятия в учебном кабинете:

- организационная часть;
- определение и разъяснение целей занятия;
- установление связи с ранее изученным материалом;
- инструктаж и самостоятельное выполнение учащимися практических заданий;
- оценка результатов выполненных заданий;
- подведение итогов.

Дидактические материалы: подбираются и систематизируются в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей.

2.5 Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский

- спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
 14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Список литературы, рекомендованный учащимся

15. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
16. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Список литературы, рекомендованный родителям

17. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Легостаевская средняя общеобразовательная школа № 11 им. Р.В. Можнова

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Настольный теннис»
Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: стартовый**

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:
Лалетин Иван Сергеевич

Легостаево
2024

Согласовано
Заместитель директора по ВР

от _____ 20 _____

Утверждаю
Директор МБОУ
Легостаевской СОШ № 11
_____ Е.Н. Косырькова
от _____ 20 _____

Календарно-тематическое планирование
Группа 1

№ п/п	Время	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1			Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления". Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	Беседа. Групповая Индивидуально-игровая.	2	Опросы. Наблюдение.
2			Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.

3	Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
4	Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5	Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Беседа. Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений.
6	Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений
7	Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.

		тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Игровая.		
8		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9		Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10		Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.
11		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в	Беседа. Показ. Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение

		суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Групповая Индивидуальная. игровая.		упражнений у стола.
12		Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
15		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.

		удара откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)			
17		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Выполнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
21		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.

		парах.			
22		ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.
23		Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
24		Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25		Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
26		Тема: " Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча ,"Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27		Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений

		парах.	Игровая.		на столе
28		Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.
29		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
30		Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.
31		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации(бег,	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений

		прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Игровая.		на столе.
32		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
33		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
34		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
35		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед –	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.

		назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.			
36		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
37		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
38		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
39		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости. Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.

40	Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
41	Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
42	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
43	Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
44	Тема: "Основная стойка теннисиста"	Групповая Индивидуальная.	2	Наблюдение. Выполнение

		Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Имитация движений.		движений у стола, упражнений на столе.
45		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
46		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
47		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.
48		Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.
49		Теория: Правила игры в	Показ.		Опрос.

		настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение. Подсчет очков.
50		Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Поддача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
51		Тема: "Поддача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
52		Тема: "Поддача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
53		Тема: "Поддача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.

54	Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
55	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
56	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
57	Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
58	Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
59	Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

		"Мельница"			
60		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
61		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
62		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
63		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

		справа с перемещением, с БКМ.			
64		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
65		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
66		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
67		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

		способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Игровая.		
68		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
69		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
70		Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.