

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Тасеевского района

МБОУ "Сивохинская СОШ № 5"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Сивохинская СОШ № 5"

Провалинская Н.Л.

**Приказ № 173
от 30 августа 2024 г.**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**спортивной секции по
настольному теннису**

на 2024-2025 учебный год

с.Сивохино 2024

Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки.

Программа разработана на основе программы «Настольный теннис» составленной авторским коллективом в составе: Г.В.Барчукова – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; В.А. Воробьёв – доцент кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный тренер России; О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, президент Российского университета физической культуры.

Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена программа: Закон РФ «Об образовании», Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.2.1178-82), Учебный план МБОУ «Сивохинская СОШ № 5».

Цель программы: подготовка и обучение мастерству теннисной игры учащихся в школе.

Задачи:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у учащихся навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей учащихся к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.

Актуальность программы: программа позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма.

Программа «Настольный теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности,

отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на :

- один год обучения;
- 4,5 часа в неделю;
- периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Программа рассчитана на детей. 12–16 лет. На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача. Набор детей и комплектование группы объединения проводится до 10 сентября. Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приеме в секцию нет.

Ожидаемые результаты:

- соблюдение норм поведения и техники безопасности;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис.
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству.
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремление к спортивному совершенству.

При организации оценивания результатов обучения по программе используются:

- тестирование (по 10 бальной шкале);
- соревнования.

Учебный план.

План- схема годичного цикла подготовки .

	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Комплектование группы			
2.	Теоретическая подготовка			
3.	Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов).			
4.	Специальная физическая подготовка			
5.	Техническая подготовка			
6.	Тактическая подготовка			
7.	Контрольные испытания			
8.	Соревнования			
	Итого			

Содержание программы

1. Физическое воспитание и развитие.

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).
- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.
- Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.
- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

2. Теннис. Теннисная игра.

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным шариком.
- Серии упражнений с шариком.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и шариком.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка подрезок.
- Освоение накатов.
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Освоение подачи.
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку пара.
- Игра через сетку.
- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
- Современный теннис. Турниры по настольному теннису.

- олимпийские соревнования по настольному теннису. Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
- Теоретический разбор техники ударов различных ведущих теннисистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в настольный теннис.
- Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

3. Спортивные соревнования.

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по настольному теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии настольного тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

4. Физическая культура воспитанника.

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

5. Психологическая культура обучающегося.

- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.
- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
 - вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, ее трудностями и радостями;
 - рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
 - порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

6. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи:
 - восстановление дыхания;
 - фиксация различных растянутых мышц;
 - локализация ушибов;
 - восстановление и фиксирование своего внимания;
 - коррекция движения;
 - элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при опасных травмах:
 - остановка кровотечения,
 - правильное наложение и фиксирование шины,
 - бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
 - первая помощь при судорогах и сведении мышц.

Прогнозируемые результаты

В результате успешного освоения программы обучения теннисной игредети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют обращаться с ракеткой ;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю настольного тенниса;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

Технология образовательного процесса

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.

- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусках, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях объединения уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в настольный теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на теннисном столе. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплоте, доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе настольного тенниса культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- **Практические эмоции** – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

- Желание добиться успехов в работе.
- Чувство напряжения.
- Увлеченность.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки ,
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;

- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма урока (занятия)	Элементы содержания (дидактические единицы)	Вид диагностики и контроля	Дата
-----	------------	--------------	-----------------------	---	----------------------------	------

- при растяжении возможен массаж.

- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;

- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

	Инструктаж по технике безопасности. Набор в группы.		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис.	Строго соблюдать инструкции по технике безопасности при тренировке по настольному теннису.	
	Организационное занятие. План работы. Расписание.		Изучение нового материала	План тренировок. Цели и задачи. Расписание занятий.	Расписание тренировки.	
3	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.		Изучение нового материала	Виды держания ракетки. ОФП-на развитие силы ног.	Правильный хват ракетки.	
	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.		Совершенствование.	Виды держания ракетки. ОФП-на развитие силы ног.	Техника выполнения	
5	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.		Совершенствование.	Виды держания ракетки. ОФП-на развитие силы ног	Техника выполнения.	
6	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.		Совершенствование.	Виды держания ракетки. ОФП-на развитие силы мышц рук.	Техника выполнения.	
7	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.		Совершенствование.	Виды держания ракетки. ОФП-на развитие силы мышц рук.	Техника выполнения	
8	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.		Совершенствование.	Виды держания ракетки. ОФП-на развитие силы мышц рук.	Техника выполнения.	
9	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.		Изучение нового материала	Виды держания ракетки. Выполнение движений рукой и ракеткой.	Техника выполнения.	
0	Комплекс на развитие		Изучение нового	Специальные	Техника выполнения.	

	координации движений. Стойка и передвижения игрока.		материала	упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока		
	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока		Совершенствование.	Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока.	Техника и правила выполнения упражнений.	
12	Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног.		Изучение нового материала	Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока.	Техника выполнения.	
	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.		Совершенствование.	Удары по мячу на месте и в движении.	Техника выполнения ударов.	
	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении		Совершенствование.	Удары по мячу на месте и в движении.	Техника выполнения ударов.	
	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении		Совершенствование.	Удары по мячу на месте и в движении.	Техника выполнения ударов.	
	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении		Совершенствование.	Удары по мячу на месте и в движении	Техника выполнения ударов.	
	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.		Совершенствование.	Передачи мяча и удары по мячу слева и справа.	Техника выполнения ударов.	
	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.		Совершенствование.	Передачи мяча и удары по мячу слева и справа	Техника выполнения ударов.	
	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.		Совершенствование.	Передачи мяча и удары по мячу слева и справа	Техника выполнения ударов.	
	Обучение прямой подаче		Изучение нового	Подача мяча справа	Техника выполнения	

	справа.		материала	прямым накатом.	подачи мяча.	
	Обучение прямой подаче справа		Совершенствование.	Подача мяча справа прямым накатом.	Техника выполнения подачи мяча	
	Совершенствование подачи мяча справа.		Совершенствование.	Подача мяча справа прямым накатом.	Техника выполнения подачи мяча	
	Совершенствование подачи мяча справа		Совершенствование.	Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий.	Техника выполнения упражнений.	
	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.		Комплексный	Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий.	Техника выполнения упражнений.	
	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.		Комплексный	Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий.	Техника выполнения упражнений.	
	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.		Комплексный	Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий.	Техника выполнения упражнений.	
	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.		Изучение нового материала	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки.	Техника выполнения упражнений.	
	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.		Изучение нового материала.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки.	Техника выполнения упражнений.	
	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.		Изучение нового материала.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки.	Техника выполнения упражнений.	
	Совершенств		Совер	Накат мяча	Техника	

	накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.		шенствован ие.	справа и слева. Выполнение подрезки мяча.	выполнения.	
	Совершенств накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева		Совер шенствован ие	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча.	Тренировк а на результат.	
	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.		Совер шенствован ие.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча.	Комплекс упражнений.	
	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.		Совер шенствован ие.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча.	Техника выполнения ударов.	
	Обучение правильному подбросу мяча для подачи.		Изуче ние нового материала.	Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон.	Техника выполнения подачи.	
	Обучение правильному подбросу мяча для подачи.		Изуче ние нового материала	Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон.	Техника выполнения подачи.	
	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.		Совер шенствован ие	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку.	Техника выполнения наката.	
	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.		Совер шенствован ие	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку.	Техника выполнения комплекса упражнений.	
	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.		Совер шенствован ие.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку.	Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку.	
	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.		Компл ексный	Развитие координационны х способностей.	Комплекс выполнения подходов.	

	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.		Совершенствование.	Развитие координационных способностей	Техника выполнения упражнений.	
	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.		Совершенствование.	Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам.	Техника выполнения подачи.	
	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.		Совершенствование.	Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам.	Техника выполнения подачи.	
	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.		Совершенствование.	Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам.	Техника выполнения подачи.	
	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.		Изучение нового материала	Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача.	Техника выполнения подачи.	
	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.		Изучение нового материала	Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача.	Техника выполнения подачи.	
	Совершенствование подачи мяча подрезкой справа и слева.		Совершенствование	Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача.	Техника выполнения подачи.	
	Совершенствование подачи мяча подрезкой справа и слева.		Совершенствование	Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача.	Техника выполнения подачи.	
	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.		Изучение нового материала	Упражнения «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Развитие силы ног. Обучение упражнению		Изучение нового	Упражнение «маятник» и	Техника выполнения упражнений.	

	«маятник» и веер		материала.	веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи.		
	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер		Комплексный	Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер		Комплексный	Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер		Комплексный	Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.		Совершенствование.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций		Совершенствование.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.		Совершенствование.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.		Совершенствование.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.		Совершенствование.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.		Совершенствование.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование игровых навыков		Комплексный	Комплекс упражнений для	Техника выполнения	

	навыков при одиночной игре.			выполнения подачи и игры.	комплекса упражнений	
	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.		Комп лексный	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.		Комп лексный	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.		Комп лексный	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.		Совер шенствован ие.	Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение «топ-спин» справа.		Изуче ние нового материала	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение «топ-спин» справа.		Изуче ние нового материала	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение «топ-спин» справа.		Изуче ние нового материала	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание «топ-спин» справа.		Совер шенствован ие.	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание «топ-спин» справа		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание «топ-спин» справа		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение «топ-спин» слева.		Изуче ние нового материала	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение «топ-спин» слева.		Изуче ние нового материала	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	

	Обучение «топ-спин» слева.		Изуче ние нового материала	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенствование «топ-спин» слева.		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание «топ-спин» слева		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание «топ-спин» слева		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки		Совер шенствован ие.	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание ударов справа и с лева. Подрезки мяча.		Совер шенствован ие.	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание ударов справа и с лева. Подрезки мяча.		Совер шенствован ие.	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание ударов справа и с лева. Подрезки мяча.		Комп лексный	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение тактике одиночной игры.		Изуче ние нового материала	Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Обучение тактике одиночной игры.		Изуче ние нового материала.	Выполнять комплекс упражнений с	Техника выполнения комплекса	

				ракеткой и мячом.	упражнений	
	Совершенство вание тактики одиночной игры.		Комп лексный	Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.	Техника выполнения комплекса упражнения.	
	Совершенство вание тактики одиночной игры.		Совер шенствован ие.	Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.	Техника выполнения комплекса упражнения	
	Совершенство вание тактики одиночной игры.		Совер шенствован ие.	Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом.	Техника выполнения комплекса упражнения	
	Обучение правилам и технике парной игры. Подачи и перемещения.		Изуче ние нового материала	Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом	Техника выполнения комплекса упражнения	
	Обучение правилам и технике парной игры. Подачи и перемещения		Изуче ние нового материала	Подачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков.	Техника выполнения комплекса упражнения.	
	Совершенство вание правил и техники парной игры в теннис.		Совер шенствован ие.	Подачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание правил и техники парной игры в теннис		Комп лексный	Подачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков.	Техника выполнения комплекса упражнений	
	Совершенство вание правил и техники парной игры в теннис		Комп лексный	Подачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков.	Техника выполнения комплекса упражнения	
	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.		Комп лексный	Выполнени е технико- тактических действий во время соревнований.	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	
	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.		Совер шенствован ие.	Выполнени е технико- тактических действий во время соревнований	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	

	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий во время соревнований	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	
	Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий игрока.	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	
	Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий игрока.	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	
	Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий игрока.	Техника выполнения комплекса упражнения	
	Выполнение контрольных нормативов.		Комплексный	Сдача зачетов по итогам учебного года.	Выполнение нормативов.	
	Выполнение контрольных нормативов		Комплексный	Сдача зачетов по итогам учебного года	Выполнение нормативов.	
	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий игрока.	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	
	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий игрока.	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	
	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.		Совершенствование.	Выполнение технико-тактических действий игрока.	Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис.	

Список литературы:

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 1982.
- 2.Настольный теннис (Азбука спорта), издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 1985.
- 3.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 1980.
- 4.Богущас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 1987.
- 5.Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 1970.
- 6.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2002.
- 7.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2002.
- 8.Программа по настольному теннису. М. 2007г.