

Муниципальное
бюджетное
общеобразовательное
учреждение с.Кузовлево
(МБОУ с.Кузовлево)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБОУ с.Кузовлево
Протокол № 1 Приказ № 31 от «30» августа 2022г. от «30»августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ с.Кузовлево
Рошина Л.А.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся 7 – 15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель – Пантюшин Роман Владимирович,
учитель физической культуры

с.Кузовлево, 2023 год

1.Пояснительная записка

Настольный теннис относится к числу популярных спортивных игр. Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. В настольный теннис играют в школах, лагерях отдыха, парках культуры и просто во дворах. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, ребенок получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Практика показывает, что в социуме (семья, школа, двор) не всегда в полном объеме уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитие координации, укрепление зрения, скорости реакции. Данный вид спорта выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, что позволяет улучшать и сохранять зрение. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры ребенок получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает радость и удовлетворение. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

1.1. Цель и задачи

Цель – формировать личность учащегося, способного к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни на основе развития физических, интеллектуальных способностей, достижения уровня спортивных успехов через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Воспитательные

– формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- приобретать опыт участия в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях;
- способствовать профилактике противоправного поведения, употребления психоактивных веществ;
- формировать коллектив, готовый сотрудничать для достижения общих результатов;
- формировать осознанное отношение к событиям, фактам, традициям Дворца,
- формировать осознанное выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни;
- развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; рационально использовать организацию режима дня, питания;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Образовательные

- расширить представление о знаниях в области физической культуры и спорта, в частности настольного тенниса.
- формировать основы культуры здорового образа жизни через занятия настольным теннисом.
- приобрести теоретические знания и специальный практический опыт по технике и тактике игры в настольный теннис с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей учащихся;
- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

Развивающие

- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, контроль, оценка, саморегуляция, коррекция своих физических, учебных и практических действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формировать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение выражать свои мысли, умение договариваться, слушать и вступать в диалог.
- развивать физические качества (выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость, гибкость, скоростно – силовые качества);

- развивать интерес к спортивным и подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях и самостоятельным занятиям настольным теннисом;
- овладеть простейшими способами контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобрести опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

1.2.Нормативная база:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- Государственная программа Липецкой области «Развитие образования Липецкой области» (утверждена постановлением администрации Липецкой области от 29.11.2013 № 534)
- Устав МБОУ с.Кузовлево;
- Лицензия МБОУ с. Кузовлево на образовательную деятельность.

1.3.Объем

Объем программы – 68 часов, по 34 часа в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 2 часа, продолжительность – по 45 минут

Форма обучения – очная.

2 Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

3 Содержание программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техника: совершенствование, передвижения и координация
Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.
Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.
3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации
Теоретический компонент: Теоретические примеры. Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.
4. Специально-физическая подготовка.

Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

5. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры

7. Соревнования

8. Правила игры.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1.Материально-техническое обеспечение.

Теоретические и практические занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» проводятся в кабинете. Общая площадь помещения 50 м². В помещении 4 больших окна, освещение соответствует нормам СанПиНа. Окна выходят на север и восток. Имеется

настенная доска, интерактивная доска, проектор, ноутбук учителя для демонстрации видеоматериалов и презентаций. В кабинете имеется спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисный стол, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму спортивную обувь.

4.2.Кадровое обеспечение.

Ведет занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Удивительное рядом» педагог дополнительного образования. Требование к квалификации по должности «Педагог дополнительного образования»: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующего профиля без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

4.3.Список литературы.

Для обучающихся и их законных представителей

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.: Лениздат, 1989.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
- 4.Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М: Огни, 2008
- 5.Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

Для учителя

1. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 год.
2. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2011 год.
3. Амелина А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009 г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000 г.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. теория и методика настольного тенниса.М. Academia.

2006 г.

7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015г.

8. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК. 2005 г.

9. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. М. 2000 г.

10. «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки игроков для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы СС), ШВСМ», Москомспорт – 2015 г.

11. Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова.-СПб., 2001.

12. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. Серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман.—М., 2005.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

2. Минпросвещения РФ <https://edu.gov.ru>

3. Управление образования и науки Липецкой области
<http://www.deptno.lipetsk.ru>

4. Управление физической культуры и спорта Липецкой области
<http://www.sport48.ru>

5. Официальный сайт ФНТР России - <http://ttfr.ru/>

6. Сайт «Мир настольного тенниса» - <http://ttw.ru/>

7. Группа в «ВКонтакте» «Настольный теннис в Липецке» -
<https://vk.com/club40176619>

Дополнительная литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

2. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006

3. Вернер Шлагер. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. – «Эксмо», 2016 г.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Собеседование
2	Техническая подготовка	20	4	16	Контроль техники выполнения
3	Тактическая подготовка теннисиста	14	4	10	Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний
4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Сдача тестов
5	Общefизическая подготовка	7	1	6	Умение составить и выполнить комплекс ОРУ
6	Игровая подготовка	8	2	6	
7	Соревнования	3	-	3	
8	Правила игры	4	2	2	Тестирование
9	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Итоговая аттестация
	Итого за год	68	17	51	

6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» – 01.09.2023г.

Окончание реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» – 31.05.2024г.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» проводятся каждую пятницу месяца с 14ч00мин по 14ч45мин; 14ч55 по 15ч40мин.

Количество учебных недель в году – 34 недели. Каникулы: осенние – с 28.10.2023 по 06.11.2023 (10 дней) зимние – с 30.12.2023 по 08.01.2024 (10 дней) весенние – с 23.03.2024 по 31.04.2024 (10 дней)

7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице (Приложение 1), где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов выполняются тестовые задания: «Мониторинг результативности обучения учащихся» (Приложение 2).

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий для оценки знаний обучающихся будут использоваться следующие формы контроля: участие обучающихся в творческих онлайн-конкурсах, онлайн-опрос. Отслеживание результатов осуществляется через фотоотчёты по WhatsApp. Формируются фото- и видеоролики, которые размещаются на сайте учреждения и в сети интернет.

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

Приложение № 1

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.

7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

Приложение № 2

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» строится на следующих основополагающих принципах:

- принцип связи теории с практикой: обучение применению теории и практической деятельности;
- принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- принцип наглядности предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- принцип систематичности и последовательности: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения.

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по настольному теннису значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз.

Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой игры в настольный теннис, что способствует успешному её освоению.

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

«Настольный теннис»

9.1. Планируемые результаты учебного курса «Настольный теннис»

Учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису.

Учащиеся будут уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ);
- останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре; -перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа -слева;

-уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

-иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

-активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать: -технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

9.2.Содержание учебного курса «Занимательные шахматы»

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Техника: совершенствование, передвижения и координация
Теоретический компонент: Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.
Практический компонент: Атака, контратака. Подача мяча.
3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации
Теоретический компонент: Теоретические примеры.Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.
4. Специально-физическая подготовка.

Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

5. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

6. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры

7. Соревнования

8. Правила игры.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований.
 Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря.
 Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

9.3. Тематическое планирование учебного курса «Настольный теннис»

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения/организаци и занятия
	план	факт			
<u>1</u>			Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2	групповая
2			Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2	групповая
3			Изучение плоскостей вращения мяча.	2	групповая
4			Изучение хваток.	2	групповая
5			Изучение выпадов.	2	групповая
6			Передвижение игрока приставными шагами.	2	групповая
7			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	групповая
8			Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	групповая
9			Игра-подача. Обучение подачи «Маятник».	2	групповая
10			История развития настольного тенниса.	2	групповая
11			Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	групповая
12			Учебная игра с изученными элементами.	2	Практика
13			Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	групповая
14			Учебная игра с изученными элементами.	2	групповая

15			Обучение техники «срезка» мяча.	2	групповая
16			Совершенствование техники срезки в игре.	2	групповая
17			Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	групповая
18			Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	групповая
19			Соревнование в группах.	2	групповая
20			Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	групповая
21			Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2	групповая
22			Обучение техники «наката» в игре.	2	групповая
23			Изучение вращения мяча в «накате».	2	групповая
24			Обучение техники «наката» слева, справа.	2	групповая
25			Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	групповая
26			Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2	групповая
27			Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	групповая
28			Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2	групповая
29			Применение «подставки» в игре.	2	групповая
30			Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2	групповая
31			Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	групповая
32			Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	групповая
33			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	групповая

34			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	групповая
ИТОГО:				68 часа	