

Управление образования
администрации города Минусинска
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Принята на заседании
методического совета
от «31» 08 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор школы

Г.В. Урзаева



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

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Абакумов В.И,
педагог дополнительного образования

г.Минусинск, 2021 г.

Содержание

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем содержания, планируемые результаты"

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы:
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающий формы аттестации и оценочные материалы.

- 2.1. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2. Условия реализации программы:
 - 2.2.1. Методические материалы,
 - 2.2.2. Материально-технические условия,
 - 2.2.3. Информационно-методические условия
- 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программы.
 - 2.3.1. Календарный учебный график
- 2.4. Список литературы

Раздел № 1. "Комплекс основных характеристик образования"

Пояснительная записка

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Актуальность программы. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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.

Физкультурно-спортивная направленность. Настольный теннис представляет собой сложнокоординированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение времени. Специфическая структура настольного тенниса характеризуется тем, что каждая ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессогенное воздействие на организм спортсмена. Состязательная игра, протекающая в условиях постоянного соперничества, оперативного разгадывания замыслов противника при обыгрывании каждого отдельного мяча. В поединках спортсменов-профессионалов нет и не может быть длительного обмена ударами. Этот процесс носит сложный конфликтный характер и отличается большим психологическим напряжением.

Отличительные особенности: Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта.

Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьей.

Новизна и оригинальность программы «настольный теннис» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми

Адресат программы. В секции могут заниматься учащиеся в возрасте 9-16 лет, как девочки так и мальчики.

Формы обучения по программе. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и

умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий, в очной форме, чередуя теорию с практикой.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа рассчитана на 1 учебный год

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по два часа, 144 часа в год.

Цели и задачи программы.

Цель является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению правонарушений среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание программы.

Учебный план.

№ п\п	Название разделов, дисциплин (модулей), тем, практики	Трудоемкость (Количество часов)			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Количество часов года обучения	144	12	132	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов

Содержание учебного плана.

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Форма контроля: спарринг игры.

Планируемые результаты.

К моменту завершения программы обучающиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Раздел № 2. "Комплекс организационно-педагогических условий"

Формы отслеживания и фиксации результатов.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Формы предъявления и демонстрации результатов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Оценочные материалы Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 30 – 50. Девушки: 25 – 40.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Игровые столы -4шт

Игровые ракетки-10шт

Стойки для обводки - 6 шт.

Гимнастические скамейки - 4 шт.

Скакалки - 15 шт.

Информационное обеспечение: педагогические работники и иные специалисты; видео, фото, интернет-источники, электронные образовательные и сетевые ресурсы, др.

Перечень методических и дидактических материалов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались

некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Календарный учебный график (в составе рабочей программы)

количество учебных недель	количество учебных дней	дата начала реализации программы	дата окончания реализации программы
36	72	20.11.2021	31.05.2022

№	Дата занятия (число, месяц, год)	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	02.09.	14.00-15.30	Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
2	07.09.	14.00-15.30	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
3	09.09.	14.00-15.30	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
4	14.09.	14.00-15.30	Техника настольного тенниса	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
5	16.09.	14.00-15.30	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

6	21.09.	14.00-15.30	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
7	23.09.	14.00-15.30	ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
8	28.09.	14.00-15.30	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
9	30.09.	14.00-15.30	Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
10	05.10.	14.00-15.30	Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
11	07.10.	14.00-15.30	Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
12	12.10.	14.00-15.30	Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий

13	14.10.	14.00-15.30	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
14	19.10.	14.00-15.30	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
15	21.10.	14.00-15.30	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
16	26.10.	14.00-15.30	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
17	09.11.	14.00-15.30	Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
18	11.11.	14.00-15.30	Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
19	16.11.	14.00-15.30	Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
20	18.11.	14.00-15.30	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
21	23.11.	14.00-15.30	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

22	25.11.	14.00-15.30	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
23	30.11.	14.00-15.30	Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
24	02.12.	14.00-15.30	Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
25	07.12.	14.00-15.30	Стиль игры топ-спин атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар топ-спин	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
26	09.12.	14.00-15.30	Стиль игры топ-спин атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар топ-спин	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
27	14.12.	14.00-15.30	Стиль игры топ-спин атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар топ-спин	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
28	16.12.	14.00-15.30	Правила техники безопасности.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
29	21.12.	14.00-15.30	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
30	23.12.	14.00-15.30	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет)	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
31	28.12.	14.00-15.30	Контактирующий удар. Игра атакующего против	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

			защитника.				
32	30.12.	14.00-15.30	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
33	11.01	14.00-15.30	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
34	13.01.	14.00-15.30	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
35	18.01.	14.00-15.30	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
36	20.01.	14.00-15.30	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
37	25.01.	14.00-15.30	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
38	27.01.	14.00-15.30	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
39	01.02.	14.00-15.30	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
40	03.02.	14.00-15.30	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
41	08.02.	14.00-15.30	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

42	10.02.	14.00-15.30	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
43	15.02.	14.00-15.30	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
44	17.02.	14.00-15.30	Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
45	22.02	14.00-15.30	Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
46	24.02.	14.00-15.30	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
47	01.03.	14.00-15.30	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
48	03.03.	14.00-15.30	Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
49	10.03.	14.00-15.30	Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
50	15.03	14.00-15.30	ОРУ. Удар с верхним вращением «накат».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
51	17.03.	14.00-15.30	ОРУ. Удар с верхним вращением «накат».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
52	29.03.	14.00-15.30	ОРУ. Удар с верхним вращением «накат».	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

53	31.03.	14.00-15.30	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
54	02.03.	14.00-15.30	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
55	05.04.	14.00-15.30	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
56	07.04.	14.00-15.30	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
57	12.04.	14.00-15.30	Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
58	14.04	14.00-15.30	Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
59	16.04.	14.00-15.30	Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
60	19.04.	14.00-15.30	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
61	21.04	14.00-15.30	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
62	26.04.	14.00-15.30	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
63	28.04	14.00-15.30	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
64	05.05	14.00-15.30	Контактирующий удар. Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

65	08.05	14.00-15.30	Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.	2	Спорт зал	Очная, теория	Текущий
66	12.05	14.00-15.30	Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
67	17.05.	14.00-15.30	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
68	19.05	14.00-15.30	Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
69	24.05.	14.00-15.30	Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
70	26.05.	14.00-15.30	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	2	Спорт зал	Очная, практика	
71	31.05.	14.00-15.30	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет)	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий
72	02.06	14.00-15.30	Парные игры.	2	Спорт зал	Очная, практика	Текущий

Список литературы для педагога.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.: Просвещение. 2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011