

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54 им. Хасана Кааева» г. Грозного

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2024г.

Принята на
заседании
педагогического
совета
Протокол № 1
от «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №
54 им. Хасана Кааева»
г. Грозного
_____ М.У.Берсанова
от 30 августа № 176

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Хадашев Усман Саид-Магомедович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный
2024г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ №54» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от « ____ » _____ 2024 г.

Эксперт (ФИО и должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.».

1.2. Направленность – физкультурно-спортивная. Программа «Настольный теннис» ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, выработку таких качеств, как ловкость, быстрота мышления, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Данная программа предполагает интеграцию с таких базовых дисциплин как: математика, физкультура.

Межпредметные понятия и термины, осваиваемые при реализации программы «Настольный теннис», включают: определение, информация, цель, результат, закономерность, схема, знак, модель, идея, процесс, материал.

1.3. Уровень программы – стартовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242). На данном уровне учащиеся знакомятся с разнообразием стилей, правилами и приемами игры в теннис и осваивают основные физические упражнения.

1.4. Актуальность программы подтверждается ее направленностью на реализацию целей и задач, обозначенных в государственных документах стратегического планирования, а именно:

- реализацию задачи обновления воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций: физическое воспитание и формирование культуры здоровья детей, обозначенной в пункте 2 раздела III «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Также одной из задач Единой концепции духовно-нравственного воспитания и развития подрастающего поколения Чеченской Республики, (утверждена Главой Чеченской Республики от 14.02.2013г.) является развитие навыков здорового образа жизни, самодисциплины.

Настольный теннис – массовый, увлекательный, и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. В то же время, настольный

теннис – это один из наиболее доступных видов спорта, и его популяризация позволит привлечь к занятиям физической культурой большое количество детей и подростков.

Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции учащихся.

Таким образом программа отвечает социальному и образовательному заказу семьи, заинтересованной в раскрытии и развитии потенциальных возможностей ребенка и использовании приобретенных знаний, умений и навыков в личностном и профессиональном самоопределении.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе примерной программы Владыкиной Л.Е., г. Серов, 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления.

1.6. Цель программы - Формирование физических и личностных качеств, укрепление здоровья обучающихся посредством обучения игре «Настольный теннис».

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам игры в настольный теннис;
- обучить базовым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- формировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий настольным теннисом.

Воспитывающие:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать у учащихся дисциплинированность, коммуникабельность, решительность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни и систематическом занятии спортом и физической культурой.

1.7. Категория учащихся. Объединение «Настольный теннис», комплектуется из учащихся 10-13 летнего возраста. Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

Учет возрастных особенностей учащихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов, дети в возрасте от 10-13 лет проявляют повышенную активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа «Настольный теннис», рассчитана на 1 год. Объем программы 144 часов.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется групповая, фронтальная и индивидуальная формы работы, планируется время для теории и практики.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная (организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

Формы проведения занятий: практические занятия, теоретические занятия, беседа, игровые упражнения, демонстрация, мини-соревнования.

Режим занятий. Продолжительность занятия 45 мин. с перерывом 10 минут. Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Обучающиеся знают:

- теорию и практику выполнения специальных физических упражнений;
- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований;
- основы техники и тактики настольного тенниса;
- технические приемы в настольном теннисе;
- основы судейства и организации мини-турнира.

Обучающиеся умеют:

- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- правильно распределять физическую нагрузку;
- проводить специальную разминку для теннисиста;

Метапредметные

У обучающихся сформированы:

- умения владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и обучающимися;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

Личностные:

У обучающихся:

- развито активное сотрудничество с другими учащимися на занятии, проявление положительных эмоций при двигательной активности;
- развита коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий
- сформирована готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2.	Ознакомление с правилами игры.	4	2	2	Наблюдение. Практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	32	8	24	Практическая работа. Опрос
4.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Наблюдение. Практическая работа. Мини-соревнование
5.	Техническая подготовка	72	6	66	Наблюдение. Практическая работа. Мини-турнир
6.	Игры с партнером	8	-	8	Мини-турнир
7.	Игры на счет в парах	4	2	2	Наблюдение. Мини-турнир
8.	Итоговое занятие. Соревнование	2	-	2	Соревнование
	Итого:	144	24	120	

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль.

2. Ознакомление с правилами игры

Теория. Изучение элементов стола и ракетки.

Практика. Удары по мячу.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.

Практика. Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Игра-подача.

Практика. Обучение подачи «Маятник. Учебная игра с элементами подач. Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра с изученными элементами.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.

Практика. Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники срезки в игре. Мини-соревнование. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.

4. Техническая подготовка

Теория. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Обучение техники «наката» в игре. Освоение хватки. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.

Практика. Освоение хватки. Игра на закрепление. Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», применение в игре. Совершенствование подач, срезов, накатов. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева.

Практика. Изучение техники выполнения «подставки» справа. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева. Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре.

Практика. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов.

4. Игры с партнером

Практика. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

5. Игры на счет в парах

Теория. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика. Проведение игр на счет в парах.

6. Итоговое занятие. Соревнование

Практика. Турнир по настольному теннису. Соревнование.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: беседа).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме опроса, педагогического наблюдения, практической работы, мини-турниров.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме соревнований.

Оценочные материалы.

Критерии оценки уровня подготовленности:

- представление об игре «настольный теннис» – максимальное количество баллов – 5;
- знание технических приемов – максимальное количество баллов – 5;
- умение играть в групповые игры – максимальное количество баллов – 5.
- умение выполнять элементы физической подготовки – максимальное количество баллов – 5.

Общее максимальное количество баллов – 20.

Критерии оценки технической подготовленности:

- набивание мяча ладонной стороной ракетки – 5;
- набивание мяча тыльной стороной ракетки – 5;
- игра накатами справа по диагонали (20-29 уд.) – 5;
- игра накатами слева по диагонали (20-29 уд.) – 5;
- выполнение наката справа в правый и левый углы стола (15-20 уд.) – 5;
- выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток, 6-8 уд.) – 5;
- выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток, 7-9 уд.) – 5.

Общее максимальное количество баллов – 35.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

- умение работать в команде;
- знание и понимание материала;
- творческое применение знаний;
- владение информационно-коммуникативными технологиями;
- осмысленность и свобода владения специальной терминологией;
- соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания.

Каждый критерий оценивается от 1 до 5 баллов, максимальное количество баллов – 35.

Критерии достижения результатов обучающихся

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень — обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень — у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Помещение для учебных занятий, отвечающее требованиям СанПиН.

2. Материалы и инструменты:

- теннисный стол – 2 шт.;
- сетка для теннисного стола – 2 шт.;
- ракетки для настольного тенниса – 16;
- мячи для настольного тенниса – 8.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Методическое обеспечение программы.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Групповая. Теоретическая подготовка. Беседа	Инструкции по ТБ. Ознакомление с правилами игры. https://ohrana-tryda.com/node/966 http://olympic.kz/files/1559100790.pdf	Словесный Наглядный
Ознакомление с правилами игры.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/	Словесный Наглядный Практический
Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. http://knigitut.net/11/15.htm http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/ https://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastol_nogo-tennisa/pub.259/	Словесный Наглядный Практический
Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка.	Тематическая разработка по теме. http://centr-vnesh-rab.narod.ru/Metodika_obucheniya_teh	Словесный Наглядный Практический

	Практическая работа. Мини-соревнование	hniko-takticheskim_deystviy.pdf http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/	
Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. https://pingpong73.ru/ttblog/tehnika-nakata-sprava-v-nastolnom-tennise/ https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html	Словесный Наглядный Практический Мини-турнир
Игры с партнером	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. http://fntrk.ru/%D1%82%D0%BC-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0/ http://tdubna.ru/tactics/317-tactika-igru-v-pare	Практический Мини-турнир
Игры на счет в парах	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Демонстрация.	Тематическая разработка по теме. http://dyukfparhara28.ucoz.ru/dokumentu/pravila_igry_v_nastolnyj_tennis.pdf https://tenic.ru/osnovnye-ponyatiya-i-terminologiya-nastolnogo-tennisa-2/	Практический Мини-турнир
Итоговое занятие. Соревнование	Групповая, индивидуальная. Практическая работа.	Тематическая разработка по теме. http://tfr.ru/rus/1/ http://okafish.ru/tennis/155_165.htm	Практический Соревнование

5. Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы

Литература для педагога:

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015 г.
4. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. –М.: Издательство Спорт, 2017
5. Уточкин А., Жданов И., Жданов В. Современный настольный теннис. - Издательство Издательские решения, 2018

Литература для обучающихся и родителей:

1. Барчукова Г.В., Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннис. – М.: 2017
2. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. – М.: ООО «УП-Принт»., 2010

3. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 64 с.

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=tpPWxyUV7bg> – лига чемпионов по настольному теннису 2021/2022;

<http://rustt.ru/asp/razdel/5> – правила игры в настольный теннис

4.4. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения планируемого занятия	Дата проведения фактического занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	08.09		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ 2ч. Обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль	спортзал	Беседа
2	13.09		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Ознакомление с правилами игры 4ч. Изучение элементов стола и ракетки	спортзал	Наблюдение · Практическая работа
3	15.09		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Удары по мячу	спортзал	Практическая работа. Опрос
4	20.09		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Общая физическая подготовка 22ч. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений	спортзал	Наблюдение · Практическая работа
5	22.09		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток	спортзал	Практическая работа. Опрос
6	27.09		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	спортзал	Наблюдение · Практическая работа

7	04.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	спортзал	Практическая работа. Опрос
8	06.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	спортзал	Наблюдение. Практическая работа
9	11.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	спортзал	Практическая работа. Опрос
10	13.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	спортзал	Наблюдение. Практическая работа
11	18.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Игра-подача	спортзал	Практическая работа. Опрос
12	20.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Обучение подачи «Маятник»	спортзал	Наблюдение. Практическая работа
13	25.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Учебная игра с элементами подач	спортзал	Практическая работа. Опрос
14	27.10		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Учебная игра с элементами подач	спортзал	Наблюдение. Практическая работа

15	01.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	спортзал	Практическая работа. Опрос
16	03.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	спортзал	Наблюдение. Практическая работа
17	08.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	спортзал	Практическая работа. Опрос
18	10.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Учебная игра с изученными элементами	спортзал	Наблюдение. Практическая работа
19	15.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Учебная игра с изученными элементами	спортзал	Практическая работа. Опрос
20	17.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Специальная физическая подготовка 16ч. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры	спортзал	Опрос. Мини-соревнование
21	22.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Обучение техники «срезка» мяча	спортзал	Практическая работа
22	01.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Совершенствование техники срезки в игре	спортзал	Наблюдение. Практическое задание

23	03.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Мини-соревнование	спортзал	Опрос. Практическое задание.
24	08.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок	спортзал	Наблюдение
25	10.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	спортзал	Практическая работа
26	15.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов	спортзал	Наблюдение. Практическое задание
27	17.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи	спортзал	Опрос. Практическое задание.
28	22.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	спортзал	Наблюдение
29	03.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
30	08.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Техническая подготовка 26ч. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности	спортзал	Наблюдение. Мини-турнир

31	10.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Освоение хватки. Игра на закрепление	спортзал	Практическая работа. Опрос.
32	15.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Нейтральная стойка. Одношажный способ передвижений	спортзал	Практическая работа
33	17.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги	спортзал	Наблюдение. Практическое задание
34	22.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Обучение техники «наката» в игре	спортзал	Опрос. Практическое задание.
35	24.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Изучение вращения мяча в «накате»	спортзал	Наблюдение
36	29.11		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Обучение техники «наката» слева, справа	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
37	01.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	спортзал	Практическая работа
38	06.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
39	08.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Совершенствование подач, срезок, накатов	спортзал	Опрос. Практическое задание.

40	13.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Совершенствование подач, срезок, накатов	спортзал	Наблюдение
41	15.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
42	20.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	спортзал	Практическая работа
43	22.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка»	спортзал	Наблюдение. Практическое задание
44	27.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Применение «подставки» в игре	спортзал	Опрос. Практическое задание.
45	29.12		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева	спортзал	Наблюдение
46	12.01		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
47	17.01		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа	спортзал	Практическая работа
48	19.01		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	спортзал	Наблюдение. Практическое задание

49	24.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Применение элемента «подрезка» в игре	спортзал	Опрос. Практическое задание.
50	26.01		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе	спортзал	Наблюдение
51	31.01		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Применение элемента «подрезка» в игре	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
52	02.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Совершенствование изученных элементов в игре	спортзал	Практическая работа
53	07.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Изучение элемента «топ-спин»	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
54	09.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева	спортзал	Опрос. Практическое задание.
55	14.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	спортзал	Наблюдение
56	16.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
57	02.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся	спортзал	Практическая работа

58	07.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Игра накатами справа по диагонали	спортзал	Наблюдение. Практическое задание
59	09.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	спортзал	Опрос. Практическое задание.
60	14.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	спортзал	Наблюдение
61	16.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
62	07.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	спортзал	Наблюдение. Мини-соревнование
63	09.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	спортзал	Наблюдение. Практическое задание
64	14.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	спортзал	Опрос. Практическое задание.
65	16.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов. Мини-турнир	спортзал	Наблюдение
66	21.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Игры с партнером 4ч. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром	спортзал	Мини-турнир

67	28.02		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение. Практическое задание
68	01.03		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Опрос. Практическое задание.
69	06.03		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Игра	2	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	Наблюдение. Практическое задание.
70	08.03		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Практическая часть	2	Игры на счет в парах 4ч. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины	Наблюдение. Опрос.
71	13.03		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Беседа	2	Проведение игр на счет в парах. Мини-турнир	Наблюдение. Мини-турнир.
72	15.03		10:05 – 10:50 11:00 – 11:45	Демонстрация	2	Итоговое занятие. Соревнование 2 ч. Турнир по настольному теннису. Соревнование	Соревнование

