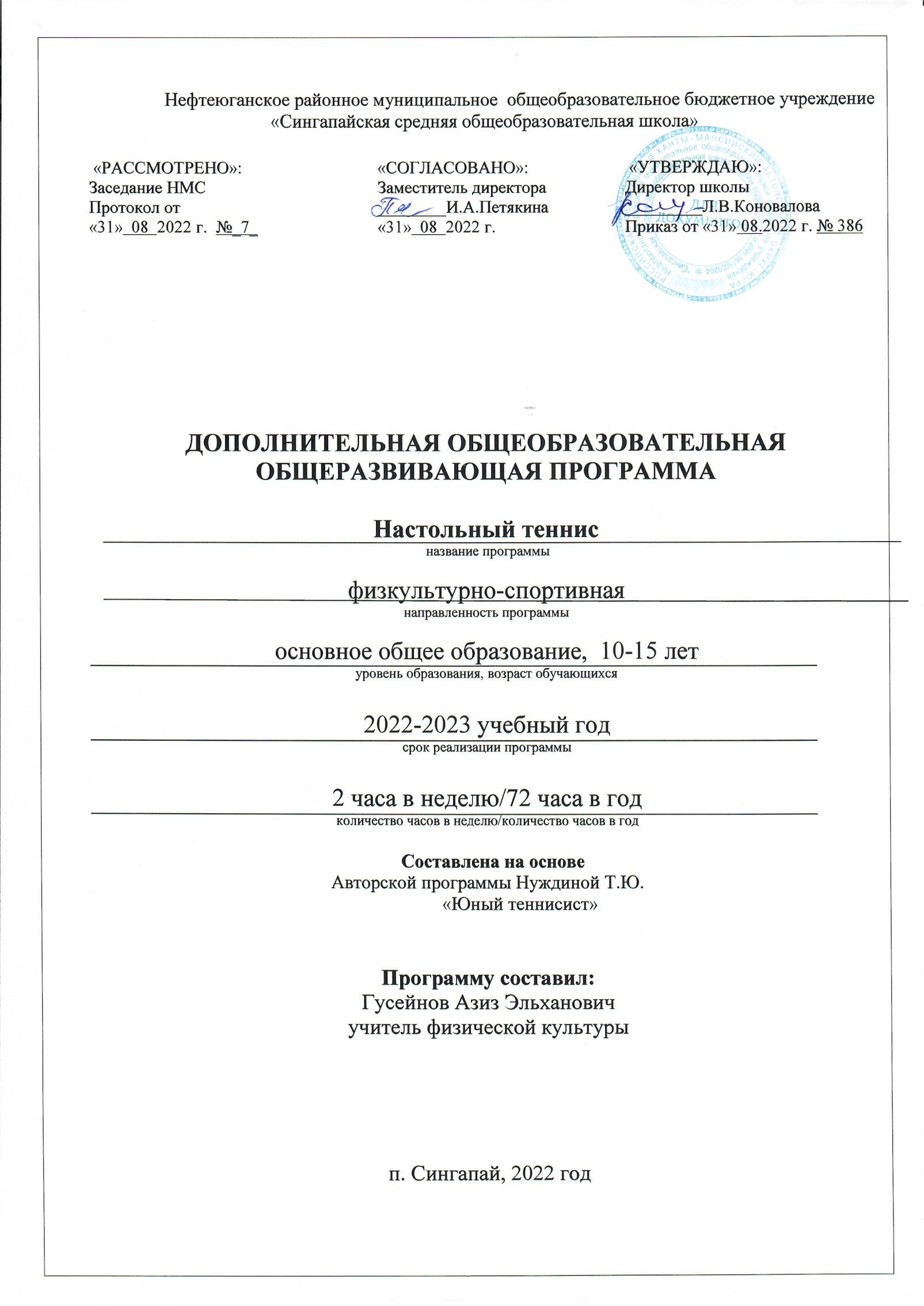
****

**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих**в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. 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.

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

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью

8 -15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 1 года:

1год  - (3 раза в неделю по 1 часа)

**Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2.Игровой метод;

3.Соревновательный;

4.Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Ожидаемые результаты:**

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;

- освоят накат справа и слева по диагонали;

- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;

- освоят накат справа и слева в один угол стола;

- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

- топ – пин справа по подставке справа;

- топ – пин слева по подставке;

- топ – пин справа по подрезке справа;

- топ – пин слева по подрезке слева;

- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

**Рабочая программа учебного модуля обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Техника: совершенствование передвижения и координации.** |  |  |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  |
| 1.2 | Правила распорядка. | 1 |  |
| 2.1 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). |  | 2 |
| 2.2 | Техника передвижений у стола, координация. |  | 2 |
| 2.3 | Точность попадания, техника. |  | 2 |
| 2.4 | Атака, контратака. |  | 2 |
| 2.5 | Подача мяча |  | 2 |
| 2.6 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **3.** | **Тактика: отработка технико – тактической комбинации.** |  |  |
| 3.1 | Удар справа, удар слева. |  | 2 |
| 3.2 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. |  | 1 |
| 3.3 | Тактические приёмы и комбинации. |  | 1 |
| 3.4 | Возврат мяча срезка слева влево. |  | 1 |
| 3.5 | Теоретические примеры. |  | 1 |
| 3.6. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **4.** | **Индивидуальная подготовка.** |  |  |
| 4.1 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. |  | 2 |
| 4.2 | Индивидуальный разбор упражнений. |  | 1 |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **5.** | Игры на счёт. |  | 2 |
| 5.1 | Правила игры (теория). | 1 |  |
| 5.2 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). |  | 1 |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **6.** | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | **1** |  |
| 6.1 | Имитация ударов на столе. |  | 2 |
| 6.2 | Упражнения на развитие скорости удара. |  | 2 |
| 6.3 | Совершенствование подач и их приёма. |  | 2 |
| 6.4. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **7.** | Контроль нормативов физического развития. |  | 1 |
| 7.1 | Сдача нормативов. |  | 1 |
| 7.2 | Тесты игровые. |  | 1 |
| 7.3 | Индивидуальная работа. |  | 1 |
| 7.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Тактическая подготовка. | 1 |  |
|  | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). |  | 2 |
|  | Тренировки сложных подач и их приёма. |  | 2 |
|  | Имитационные упражнения. |  | 1 |
|  | Активный приём подачи накатом. |  | 1 |
|  | Подрезка мяча справа и слева. |  | 1 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **2.** | Техническая подготовка. | 1 |  |
|  | Восемь принципов выполнения удара. |  | 1 |
|  | Игра различными ударами без потери мяча. |  | 1 |
|  | Стойка. Координация у стола. |  | 1 |
|  | Перемещение у стола. |  | 1 |
|  | Точность попадания. Техника. |  | 1 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. |  | 1 |
| **3.** | **Игровая подготовка.** | 1 |  |
|  | Игры на счёт. |  | 1 |
|  | Парные игры. |  | 2 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **4.** | Упражнения по элементам (тренинг). | 1 |  |
|  | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. |  | 1 |
|  | Комбинированные серии ударов |  | 1 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **5.** | Индивидуальная работа. | 1 |  |
|  | Индивидуальная короткая подача. |  | 1 |
|  | Отработка технических приёмов настольного тенниса. |  | 1 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  | 1 |
| **6.** | Промежуточная аттестация |  | 1 |
|  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **9 часов** | **63 часа** |

**Рабочая программа учебного модуля обучения**

**Содержание программы обучения.**

1. **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.

1. **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.

1. **Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

1. **Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

1. **Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

1. **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Формы занятия** | **Приемы и методы организации занятий** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение** |
| **1** | Техника: совершенствование передвижения и координации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **2** | Тактика: отработка технико – тактической комбинации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **3** | Индивидуальная подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **4** | Игры на счёт. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **5** | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **6** | Контроль нормативов физического развития. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

**Оценочные материалы**

**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 проведений 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 поочерёдно, 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.**

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) -  Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

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.

     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.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уро**  **ка** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Кол-**  **во**  **часов** | **Требования   к   уровню  подготовки    обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий | 02.09 |  |
| 2 | Правила распорядка. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 02.09  09.09 |  |
| 3 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 09.09  16.09 |  |
| 4 | Техника передвижений у стола, координация. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 16.0923.10 |  |
| 5 | Точность попадания, техника. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 23.1030.10 |  |
| 6 | Атака, контратака. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 30.1007.11 |  |
| 7 | Подача мяча | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 07.1114.10 |  |
| 8 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий | 14.10 |  |
| 9 | Удар справа, удар слева. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар под­резкой,  срезка, толчок | Текущий | 21.10 |  |
| 10 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | Совершенствование | 1 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий | 28.10 |  |
| 11 | Тактические приёмы и комбинации. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий | 28.10 |  |
| 12 | Возврат мяча срезка слева влево. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий | 11.11 |  |
| 13 | Теоретические примеры. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Текущий | 11.11 |  |
| 14 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий | 18.11 |  |
| 15 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий | 18.11  25.11 |  |
| 16 | Индивидуальный разбор упражнений. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя,  боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий | 25.11 |  |
| 17 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий | 02.12 |  |
| 18 | Игры на счёт. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа,  контрнакат (с посту­пательным вращением) | Текущий | 02.12  09.12 |  |
| 19 | Правила игры (теория). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча,  накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий | 09.12 |  |
| 20 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий | 16.12 |  |
| 21 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь  играть  в защите | Текущий | 16.12 |  |
| 22 | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | 23.12 |  |
| 23 | Имитация ударов на столе. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | 23.12 |  |
| 24 | Упражнения на развитие скорости удара. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Текущий | 13.01 |  |
| 25 | Совершенствование подач и их приёма. | Совершенствование | 2 | Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка | Текущий | 20.01 |  |
| 26 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | Текущий | 27.01 |  |
| 27 | Контроль нормативов физического развития. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре | Текущий | 27.01 |  |
| 28 | Сдача нормативов. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять передвижения у стола | Текущий | 03.02 |  |
| 29 | Тесты игровые. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность. | Текущий | 03.02 |  |
| 30 | Индивидуальная работа. | Совершенствование | 1 | Уметь играть  у стола | Тестирование | 10.02 |  |
| 31 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь играть  у стола | Тестирование | 10.02 |  |
| 32 | Тактическая подготовка. | Совершенствование | 1 | Уметь играть  у стола | Тестирование | 17.02 |  |
| 33 | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | Совершенствование | 2 | Уметь играть  у стола | Тестирование | 17.0203.03 |  |
| 34 | Тренировки сложных подач и их приёма. | Совершенствование | 2 | Уметь  играть  у стола | Тестирование | 03.0310.03 |  |
| 35 | Имитационные упражнения. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий | 10.03 |  |
| 36 | Активный приём подачи накатом. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 17.03 |  |
| 37 | Подрезка мяча справа и слева. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 17.03 |  |
| 38 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 24.03 |  |
| 39 | Техническая подготовка. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 24.03 |  |
| 40 | Восемь принципов выполнения удара. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 31.03 |  |
| 41 | Игра различными ударами без потери мяча. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | 31.03 |  |
| 42 | Стойка. Координация у стола. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий | 07.04 |  |
| 43 | Перемещение у стола. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар под­резкой,  срезка, толчок | Текущий | 07.04 |  |
| 44 | Точность попадания. Техника. | Совершенствование | 1 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий | 14.04 |  |
| 45 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий | 14.04 |  |
| 46 | Игровая подготовка. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий | 21.04 |  |
| 47 | Игры на счёт. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Текущий | 21.04 |  |
| 48 | Парные игры. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий | 28.04 |  |
| 49 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий | 05.05 |  |
| 50 | Упражнения по элементам (тренинг). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя,  боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий | 05.05 |  |
| 51 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий | 12.05 |  |
| 52 | Комбинированные серии ударов | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа,  контрнакат (с посту­пательным вращением) | Текущий | 12.05 |  |
| 53 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча,  накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий | 19.05 |  |
| 54 | Индивидуальная работа. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий | 19.05 |  |
| 55 | Индивидуальная короткая подача. | Совершенствование | 1 | Уметь  играть  в защите | Текущий | 26.05 |  |
| 56 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | 26.05 |  |
| 57 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |  |  |
| 58 | Промежуточная аттестация | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Текущий |  |  |

**Список литературы**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Список литературы для детей.**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

1. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
2. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.