

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

«Рассмотрено» на заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол № 1 От <u>30 августа</u> 2019г.	«Согласовано» зам. Директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» <u>Т.А. Сыркина</u> (Т.А. Сыркина) <u>30 августа</u> 2019г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа - интернат г. Пугачева» (И.А. Урабасова.) Приказ № <u>245</u> от <u>30.08.2019г.</u>
--	--	--



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**
Возраст обучающихся: 8 до 18 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Корнилов Дмитрий Викторович,
Педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2019г.

Оглавление

	Стр.
1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:	3-12
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).	3-4
1.2. Цель и задачи программы.	4-5
1.3. Содержание программы:	5
1.3.1. Учебный план.	5
1.3.2. Календарный учебный график.	5-6
1.3.3. Содержание учебно-тематического плана.	6-8
1.3.4. Рабочие программы модулей.	8-11
1.4. Планируемые результаты.	11-12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12-16
2.1. Условия реализации программы.	12-13
2.2. Формы контроля.	13
2.3. Оценочные материалы.	14
2.4. Методические материалы.	14-16
3. Список литературы.	17
4. Приложение.	17
5. Тематическое планирование	18-23

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, предоставляет широкие возможности развития и совершенствования у занимающихся основных физических качеств, формирования различных двигательных навыков, укрепления здоровья.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения. Программа рассчитана на один год обучения.

Актуальность 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.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

— Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:

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

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

— объем программы;

— формы обучения и виды занятий по программе;

— режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей 5-11 классов. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами 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 преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 18 лет.

1.3. Содержание программы.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения.

1.3.1. Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	<i>Модуль №1.</i> Теоретически сведения по разделу «настольный теннис»	6	-	6	собеседование с детьми и родителями, анкетирование родителей.
2	<i>Модуль №2.</i> Общефизическая подготовка	-	28	28	тестирование, учебная игра
3	<i>Модуль №3.</i> Специальная подготовка	5	31	36	зачет, тестирование, учебная игра,
4	<i>Модуль №4.</i> Техническая подготовка	7	41	48	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование
5	<i>Модуль №5.</i> Тактика игры	7	41	48	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование, анкетирование родителей.
6	<i>Модуль №6.</i> Учебные игры	7	43	50	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Общее количество часов в год	32	184	216	

1.3.2. Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 36 недель: с 1 сентября по 30 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 6-ти занятий три раза в неделю. Каждое занятие является интегрированным. Занятия имеют продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

№ п/п	Месяц	Дни недели	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая в парах	Спортивный зал.	собеседование с детьми и родителями
2	Октябрь	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая коллективно-групповая, в парах	Спортивный зал.	тестирование, учебная игра
3	Ноябрь	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	соревнование
4	Декабрь	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая поточная, в парах	Спортивный зал.	учебная игра, зачет
5	Январь	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	тестирование, учебная игра
6	Февраль	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая коллективно-групповая	Спортивный зал.	учебная игра
7	Март	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	тестирование, учебная игра, зачет,
8	Апрель	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Спортивный зал.	анкетирование родителей, учебная игра,
9	Май	Понедельник, среда, пятница	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Спортивный зал.	соревнование

1.3.3. Содержание учебно-тематического плана.

Содержание учебно-тематического плана направлено на обучение детей умению владеть своим телом, развивать свою гибкость, силу и выносливость.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Модуль №1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	-	6	собеседование с детьми и родителями, анкетирование родителей
1.1.	<i>Тема № 1.</i> Организационные мероприятия для детей, родителей.	1	-	1	инструктаж собеседование с детьми и родителями
1.2.	<i>Тема № 2.</i> Вводное занятие	1	-	1	собеседование
1.3.	<i>Тема № 3.</i> Общие основы настольного тенниса	4	-	4	Собеседование тестирование

2.	Модуль №2. Общефизическая подготовка	-	28	28	тестирование, учебная игра
2.1.	<i>Тема № 1.</i> Подвижные игры. ОРУ	-	14	14	учебная игра
2.2.	<i>Тема № 2.</i> Бег. Прыжки. Метания	-	14	14	зачет
3.	Модуль №3. Специальная подготовка.	5	31	36	зачет, тестирование, учебная игра
3.1.	<i>Тема № 1.</i> Упражнения для развития прыжковой ловкости и силы	2	11	13	учебная игра
3.2.	<i>Тема № 2.</i> Упражнения для развития выносливости и гибкости	2	10	12	учебная игра
3.3.	<i>Тема № 3.</i> Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	1	10	11	учебная игра зачет
4.	Модуль №4. Техническая подготовка	7	41	48	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование
4.1.	<i>Тема №1.</i> Основные позиции технической подготовки	2	10	12	тестирование учебная игра
4.2.	<i>Тема №2.</i> Поддачи и удары по теннисному мячу	3	17	20	учебная игра
4.3.	<i>Тема №3.</i> Техника приема мяча	2	14	16	учебная игра зачет соревнование
5.	Модуль №5. Тактика игры	7	41	48	зачет, тестирование, учебная игра, соревнование Анкетирование родителей.
5.1.	<i>Тема №1.</i> Тактика приема и поддачи мяча в нападении	2	7	9	учебная игра
5.2.	<i>Тема №2.</i> Удары, отличающиеся по длине и высоте полета мяча	2	7	9	учебная игра
5.3.	<i>Тема №3.</i> Поддачи	1	7	8	учебная игра
5.4.	<i>Тема №4.</i> Одиночные, промежуточные и многократно повторяемые удары.	1	9	10	учебная игра
5.5.	<i>Тема №5.</i> Атакующие удары.	1	11	12	учебная игра зачет
6.	Модуль №6. Учебные игры	7	43	50	учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6.1.	<i>Тема №1.</i> Парные игры: Игра защитника против	5	23	28	товарищеские встречи,

	атакующего; Игра атакующего против защитника; Игра атакующего против атакующего.				соревнование
6.3.	Тема №2. Контрольные игры. Соревнования.	2	20	22	товарищеские встречи, зачет соревнования
	Итого:	32	184	216	

1.3.4. Рабочие программы модулей.

Модуль №1. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»

Цель: создание развивающей среды для раскрытия физических качеств детей.

Задачи: Обеспечение безопасных условий проведения занятий;

Организация взаимодействия с родителями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений при выполнении утренней гимнастики);

Обучение поведению в коллективе;

Знакомство с основами правилами игры и судейства; способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

Тема № 1. Организационные мероприятия для детей, родителей. (1 ч.)
Организационные мероприятия для детей, родителей.

Теория: Знакомство с техникой безопасности. Инструктаж. Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

Тема № 2. (1ч.) Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Ознакомление детей с программой, правилами поведения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Тема № 3. Общие основы волейбола (4 ч.)

Теория: Общие основы настольного тенниса.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц и гибкость. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног, основные виды вращения мяча, передвижения теннисиста, стойка теннисиста.

Модуль №2. Общефизическая подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Тема № 1. (14.) Подвижные игры. Общие развивающие упражнения.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика: Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Разучивание общих развивающих упражнений.

Тема № 2.(14 ч.)Бег. Прыжки. Метания.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения прыжков и метания мяча.

Практика: Обучение передвижению в стойке теннисиста с изменением направления движения по звуковому сигналу. Обучение технике подачи мяча Отработка шагов, прыжков.

Модуль №3. Специальная подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Тема №1.(13 ч.)Упражнения для развития прыжковой ловкости и силы.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и упражнений для специальной выносливости.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки, для развития прыжковой ловкости и упражнений для специальной выносливости.

Тема № 2. (12 ч.)Упражнения для развития выносливости и гибкости.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки.

Тема № 3. (11 ч.)Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения специальных упражнений для развития внимания и быстроту реакции.

Практика: Выполнение специальных упражнений силовой подготовки, развития внимания и быстроту реакции.

Модуль №4. Техническая подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- 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;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

Тема № 1. (12 ч.) Основные позиции технической подготовки.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение основных позиций технической подготовки.

Практика: Отработка техники хвата теннисной ракетки; жонглирования теннисным мячом; передвижения теннисиста; стойка теннисиста; основных видов вращения мяча. Учебная игра.

Тема № 2. (20 ч.) Поддачи и удары по теннисному мячу.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил подач и ударов по настольному мячу.

Практика: Отрабатывать навыки подачи мяча: «маятник», «челнок»; удары по теннисному мячу: «толчок»; «подрезка»; «накат»; «топ-спин» свёрхкрученный удар. Учебная игра.

Тема № 3. (16 ч.) Техника приёма мяча.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение техники приёма теннисного мяча.

Практика: Отрабатывать технику приёма «кручёная свеча»; совершенствовать технику приёма плоский удар. Учебная игра. Соревнование. Зачёт.

Модуль №5. Тактика игры.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- 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.
- 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;
- 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 преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Тема № 1. (9 ч.) Тактика приёма и подачи мяча в нападении.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение подач ударом и подачи мяча в нападении.

Практика: Отрабатывать навыки подач ударом, подачи мяча в нападении; обучение технико-тактическим действиям при атакующих. Защитных и подготовительных ударов. Учебная игра.

Тема № 2. (9 ч.) Удары, отличающиеся по длине и высоте полета мяча

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении ударов, отличающихся по длине и высоте полета мяча.

Практика: Отрабатывать навыки тактических действий при выполнении ударов, отличающихся по длине и высоте полета мяча. Учебная игра.

Тема № 3. (8 ч.) Поддачи

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении поддачи

Практика: Отрабатывать навыки тактических действий при выполнении поддачи. Учебная игра

Тема № 4. (10 ч.) Одиночные, промежуточные и многократно повторяемые удары.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении ударов.

Практика: Обучение тактике одиночных, промежуточных и многократно повторяемых ударов. Учебная игра.

Тема № 5. (12 ч.) Атакующие удары.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении атакующего удара.

Практика: Отрабатывать навыки завершающего удара; удара по «свече»; контратакующего удара, заторможенного укороченного удара. Зачет.

Модуль №6 Контрольные игры и соревнования.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- 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 преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Тема № 1. (28 ч.) Парные игры. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Игра атакующего против атакующего.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика: Закрепление навыков игры. Учебная игра.

Тема № 2. (22 ч.) Контрольные игры. Соревнования.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Закрепление навыков игры в защите и нападении.

Практика: Отрабатывать технику игры в защите и нападении. Контрольные игры. Соревнование.

1.4. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

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

- правила проведения соревнований.

Дети должны уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя
- владеть тактикой нападения и защиты;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- самостоятельно применять все виды перемещения;
- самостоятельно осуществлять практическое судейство игры в теннис;
- вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- уметь управлять своими эмоциями;
- организовывать соревнования в группе, в школе;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Должны быть сформированы:

- навыки правильно распределять свою физическую нагрузку;
- навыки технической подготовки теннисиста;
- навыки хвата теннисной ракетки
- навыки передвижения теннисиста
- навыки основных видов вращения мяча
- навыки подачи мяча: «маятник», «челнок»
- навыки удара по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
- навыки подачи:
 - по диагонали;
 - «восьмерка»;
 - в один угол стола;
 - по подставке справа;
 - по подрезке справа;
 - топ спин справа по подрезке справа;
 - топ спин слева по подрезке слева;
 - «веер»;
 - «бумеранг»

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при реализации программы.

- Принцип развития. Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.

- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «жизненное» развитие.
- Принцип креативности. В соответствии со сказанным ранее необходимо переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- Принцип индивидуальности. Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога

Занятия проводятся по группам в спортивном зале. Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия. Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного занятия спортом, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, уровень упражнений усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в спортивной секции и только потом переходить к целенаправленному формированию определенных умений и навыков.

2.2. Формы контроля.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- анкетирование родителей (2 раза в год)
- товарищеские встречи;
- участие в школьных и районных соревнованиях.

2.3. Оценочные материалы.

Главным экспертом в оценке личностного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, товарищеских и календарных играх, которые проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для анкетирования родителей разработана анкета, которая представлена в приложении данной программы

2.4. Методические материалы.

2.4.1. Методы обучения:

По способу организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядный (просмотр видеоматериалов);
- практический (выполнение заданий)
- фронтальный, круговой;
- метод целостного упражнения;
- метод подводящих упражнений

2.4.2. Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,
- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая;
- подгрупповая;
- коллективно-групповая;
- в парах.

2.4.3. Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения);
- упражнения в парах;
- тренировки;
- учебная игра;
- практические занятия.

Подготовка юного теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общепедагогической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим

происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.4.4. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации подвижных игр с теннисным мячом.
- Инструкции по охране труда.

Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

3. Список литературы.

1. Ю.П. Байгулов Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
3. А.М. Шлемин "Физкультурно-оздоровительная работа в школе". Пособие для учителей. Москва, "Просвещение", 19971
4. Газеты "Спорт в школе"
5. Научно-методический журнал "Физическая культура в школе" .
6. В.П. Горшков, В.П. Воронкин и А.Н. Мальцева "Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области". Челябинск: ЧИПКРО, 1994 г.
7. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
11. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
15. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Приложение 1.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок в этом учебном году посещал спортивную секцию «Настольный теннис» . С целью изучения вашего мнения и улучшения деятельности работы спортивной секции предлагаем вам ответить на следующие вопросы:

1. Изменилось ли поведение вашего ребенка и как?
 2. Как он реагирует на обиды, проявляет ли озлобленность?
 3. Настоячив или пассивен во взаимоотношениях с окружающими?
 4. Есть ли у вашего ребенка друзья в группе?
 5. Стремиться ли он к самостоятельности?
 6. Много ли времени ребенок проводит дома?
 7. Есть ли у ребенка устойчивые интересы (рисование, музыка и т.д.)?
 8. Рассказывает ли ваш ребенок о том, что происходит на занятиях в спортивной секции?
 9. Нравятся ли ребенку принимать участие в соревнованиях?
 10. Как ведет себя ребенок дома перед соревнованиями?
 11. Ваши пожелания относительно работы спортивной секции.
- Спасибо за сотрудничество.

Тематическое планирование

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом.	1	02. 09.19	
2.	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис», сведения об истории возникновения, развитие игры.	1	02. 09.19	
3.	Теоретические сведения развития настольного тенниса в СССР. Современные тенденции настольного тенниса	1	04.09.19	
4.	Понятия «рейтинг» в настольном теннисе. Мировой рейтинг, Российский рейтинг.	1	04.09.19	
5.	Виды подготовок в настольном теннисе: техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная.	1	06.09.19	
6.	Классификация технических приемов. Знакомство с инвентарем. Правила игры в настольный теннис.	1	06.09.19	
7.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1	09.09.19	
8.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	09.09.19	
9.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	11.09.19	
10.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	11.09.19	
11.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	13.09.19	
12.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	13.09.19	
13.	Передвижение игрока приставными шагами.	1	16.09.19	
14.	Передвижение игрока скрестными шагами.	1	16.09.19	
15.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	18.09.19	
16.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	18.09.19	
17.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	20.09.19	
18.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	20.09.19	
19.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	23.09.19	
20.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача	1	23.09.19	
21.	Учебная игра с элементами подач.	1	25.09.19	
22.	Учебная игра с элементами подач.	1	25.09.19	
23.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	27.09.19	
24.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	30.09.19	
25.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	30.09.19	
26.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	02.10.19	
27.	Обучение техники удара «срезка» мяча.	1	02.10.19	
28.	Обучение техники удара «срезка» мяча.	1	04.10.19	
29.	Совершенствование техники срезки в игре.	1	04.10.19	
30.	Совершенствование техники срезки в игре.	1	07.10.19	

31.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	07.10.19	
32.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	09.10.19	
33.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	09.10.19	
34.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	11.10.19	
35.	Соревнование в подгруппах.	1	11.10.19	
36.	Соревнование в подгруппах.	1	14.10.19	
37.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	14.10.19	
38.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	16.10.19	
39.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	16.10.19	
40.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	18.10.19	
41.	Обучение техники удара «накат» в игре.	1	18.10.19	
42.	Обучение техники накат «накат» в игре.	1	21.10.19	
43.	Изучение вращения мяча в «накате».	1	21.10.19	
44.	Изучение вращения мяча в «накате».	1	23.10.19	
45.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	23.10.19	
46.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	25.10.19	
47.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	25.10.19	
48.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	28.10.19	
49.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	28.10.19	
50.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	30.10.19	
51.	Контрольные игры. Соревнования.	1	30.10.19	
52.	Контрольные игры. Соревнования.	1	01.11.19	
53.	Занятие на совершенствование подач, срезок, накатов.	1	01.11.19	
54.	Занятие на совершенствование подач, срезок, накатов.	1	06.11.19	
55.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	06.11.19	
56.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	08.11.19	
57.	Изучение вращения мяча, техника движения руки в элементе «подставка».	1	08.11.19	
58.	Изучение вращения мяча, техника движения руки в элементе «подставка».	1	11.11.19	
59.	Применение «подставки» в игре.	1	11.11.19	
60.	Применение «подставки» в игре.	1	13.11.19	
61.	Изучение техники выполнения «подставки» слева	1	13.11.19	
62.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	15.11.19	
63.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	15.11.19	
64.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	18.11.19	
65.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	18.11.19	
66.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	20.11.19	
67.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	20.11.19	
68.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	22.11.19	
69.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	22.11.19	
70.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки,	1	25.11.19	

	ракетки , ног.			
71.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	25.11.19	
72.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	27.11.19	
73.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1	27.11.19	
74.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1	29.11.19	
75.	Контрольные игры. Соревнования.	1	29.11.19	
76.	Контрольные игры. Соревнования.	1	02.12.19	
77.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1	02.12.19	
78.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1	04.12.19	
79.	Изучение технического приёма «свеча».	1	04.12.19	
80.	Изучение технического приёма «свеча».	1	06.12.19	
81.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	06.12.19	
82.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	09.12.19	
83.	Учебная игра для совершенствования технических элементов.	1	09.12.19	
84.	Учебная игра для совершенствования технических элементов.	1	11.12.19	
85.	Изучение элемента «топ-спин».	1	11.12.19	
86.	Изучение элемента «топ-спин».	1	13.12.19	
87.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	13.12.19	
88.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	16.12.19	
89.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	16.12.19	
90.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	18.12.19	
91.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1	18.12.19	
92.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1	20.12.19	
93.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1	20.12.19	
94.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	1	23.12.19	
95.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1	23.12.19	
96.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1	25.12.19	
97.	Контрольные игры. Соревнования.	1	25.12.19	
98.	Контрольные игры. Соревнования.	1	27.12.19	
99.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1	27.12.19	
100.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1	30.12.19	
101.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1	30.12.19	
102.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1	10.01.20	
103.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	10.01.20	
104.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	13.01.20	
105.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	13.01.20	
106.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	15.01.20	
107.	Контрольные игры. Соревнования.	1	15.01.20	
108.	Контрольные игры. Соревнования.	1	17.01.20	
109.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	17.01.20	
110.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	20.01.20	
111.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1	20.01.20	
112.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1	22.01.20	
113.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во	1	22.01.20	

	ошибок за 3 мин).			
114.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1	24.01.20	
115.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1	24.01.20	
116.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1	27.01.20	
117.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1	27.01.20	
118.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1	29.01.20	
119.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1	29.01.20	
120.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1	31.01.20	
121.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1	31.01.20	
122.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1	03.02.20	
123.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1	03.02.20	
124.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	1	05.02.20	
125.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	05.02.20	
126.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	07.02.20	
127.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	07.02.20	
128.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	10.02.20	
129.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1	10.02.20	
130.	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1	12.02.20	
131.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	12.02.20	
132.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	14.02.20	
133.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1	14.02.20	
134.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1	17.02.20	
135.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1	17.02.20	
136.	Удар "подрезка". Учебная игра.	1	19.02.20	
137.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	19.02.20	
138.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	21.02.20	
139.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1	21.02.20	
140.	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1	26.02.20	
141.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1	26.02.20	
142.	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	1	28.02.20	
143.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	28.02.20	
144.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	02.03.20	
145.	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	1	02.03.20	
146.	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	1	04.03.20	

147.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	1	04.03.20	
148.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	1	06.03.20	
149.	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1	06.03.20	
150.	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	1	11.03.20	
151.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1	11.03.20	
152.	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1	13.03.20	
153.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1	13.03.20	
154.	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	1	16.03.20	
155.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	16.03.20	
156.	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	18.03.20	
157.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1	18.03.20	
158.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1	20.03.20	
159.	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1	20.03.20	
160.	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1	23.03.20	
161.	Подача справа и слева. Учебная игра.	1	23.03.20	
162.	Подача справа и слева. Учебная игра.	1	25.03.20	
163.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1	25.03.20	
164.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1	27.03.20	
165.	Работа плеча, предплечья и кисти.	1	27.03.20	
166.	Работа плеча, предплечья и кисти.	1	30.03.20	
167.	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1	30.03.20	
168.	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1	01.04.20	
169.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	01.04.20	
170.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	03.04.20	
171.	Тактика игры против атакующего.	1	03.04.20	
172.	Тактика игры против атакующего.	1	06.04.20	
173.	Тактика игры атакующего против атакующего.	1	06.04.20	
174.	Тактика игры атакующего против атакующего.	1	08.04.20	
175.	Особенности настольного тенниса.	1	08.04.20	
176.	Особенности настольного тенниса.	1	10.04.20	
177.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1	10.04.20	
178.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1	13.04.20	
179.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1	13.04.20	
180.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	1	15.04.20	
181.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	15.04.20	
182.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	17.04.20	
183.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1	20.04.20	
184.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1	20.04.20	
185.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	22.04.20	

186.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	22.04.20	
187.	Парные игры.	1	24.04.20	
188.	Парные игры.	1	24.04.20	
189.	Контрнакат справа из средней зоны.	1	27.04.20	
190.	Контрнакат справа из средней зоны.	1	27.04.20	
191.	Совершенствование «топ-спина» справа с подрезки близко от стола.	1	29.04.20	
192.	Совершенствование «топ-спина» справа с подрезки близко от стола.	1	29.04.20	
193.	Совершенствование «Топ-спина» справа из средней зоны.	1	06.05.20	
194.	Совершенствование «Топ-спина» справа из средней зоны.	1	06.05.20	
195.	Тактика игры атакующего стиля против защитного стиля.	1	08.05.20	
196.	Тактика игры атакующего стиля против защитного стиля.	1	08.05.20	
197.	Тактика игры атакующего против атакующего стиля.	1	13.05.20	
198.	Тактика игры атакующего против атакующего стиля.	1	13.05.20	
199.	Тактика игры против противника занимающего позицию на приеме подачи близко от стола.	1	15.05.20	
200.	Тактика игры против противника занимающего позицию на приеме подачи близко от стола.	1	15.05.20	
201.	Тактика игры против противника занимающего позицию на приеме подачи далеко от стола.	1	18.05.20	
202.	Тактика игры против противника занимающего позицию на приеме подачи далеко от стола.	1	18.05.20	
203.	Контрольные игры. Соревнования.	1	20.05.20	
204.	Контрольные игры. Соревнования.	1	20.05.20	
205.	Тактика игры против противника применяющего жесткие накладки.	1	22.05.20	
206.	Тактика игры против противника применяющего жесткие накладки.	1	22.05.20	
207.	Тактика игры против противника применяющего мягкие накладки («сэндвич»).	1	25.05.20	
208.	Тактика игры против противника применяющего мягкие накладки («сэндвич»).	1	25.05.20	
209.	Общая психологическая подготовка. Формирование положительных качеств.	1	27.05.20	
210.	Специальная психологическая подготовка. Темперамент. Волевые качества. Смелость. Инициативность. Упорство.	1	27.05.20	
211.	Контрольные игры. Соревнования.	1	29.05.20	
212.	Итоговое занятие.	1	29.05.20	