

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2022 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»  
*Бойцова Е.В.*  
Бойцова Е.В.  
Приказ №010901  
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
*(продвинутый уровень)*

Возраст детей: 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Яковлев Михаил Михайлович

г. Кировск  
2022 г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>Характеристика предмета изучения</b> .....	4
<b>Информация о типе программы</b> .....	4
<b>Актуальность программы</b> .....	4
<b>Отличительные особенности программы</b> .....	4
<b>Педагогическая целесообразность программы</b> .....	4
<b>Цель:</b> .....	5
<b>Задачи:</b> .....	5
<b>Обучающие:</b> .....	5
<b>Развивающие:</b> .....	5
<b>Воспитательные:</b> .....	5
<b>II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»</b> .....	6
<b>III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»</b> .....	9
<b>IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»</b> .....	11
<b>Личностные результаты:</b> .....	11
<b>Метапредметные результаты:</b> .....	11
<b>Предметные результаты:</b> .....	11
<b>V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»</b> .....	11
<b>Список литературы для педагога</b> .....	13
<b>Список литературы для детей</b> .....	13
<b>Приложение 1</b> .....	14
<b>Приложение 2</b> .....	15
<b>Приложение 3</b> .....	17

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» относится к **физкультурно-спортивной направленности** разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

### **Характеристика предмета изучения**

Настольный теннис это игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

### **Информация о типе программы**

Программа модифицированная, составлена на основе следующих источников:

-Бачурова Г.В.,Воробьев В.А., Матыцин О.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.

### **Актуальность программы**

Путь к здоровому образу жизни начинается с детства. Очень важно как можно раньше пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, выработать привычку к регулярным физическим упражнениям. В настоящее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

### **Отличительные особенности программы**

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений), формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис 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.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания учащихся. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Программа создана с применением **принципа вариативности**, дающего

возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал со столами).

**Программа построена на принципах:**

- **целостности процесса обучения**, предполагающего **интеграцию основного и дополнительного образования;**

- **культуросообразности** - приобщение учащихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности;

- **сотрудничества и ответственности;**

- **сознательного усвоения учащимися учебного материала;**

- **последовательности и систематичности**, что предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков;

- **непрерывности и наглядности;**

- **вариативности**, что предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей учащегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Цель:**

воспитание личности, физически здоровой, способной добиваться поставленной цели, умеющей думать и самореализоваться в условиях современного общества.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать необходимые дополнительные знания в области физической культуры– спортивной игры (настольный теннис);

- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;

- научить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

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

- развить двигательные способности посредством игры в теннис;

- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- развить умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

**Воспитательные:**

- воспитать социальную активность учащихся;

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- привить навыки здорового образа жизни;

### **Возраст учащихся**

Программа предназначена для детей в возрасте **12-16 лет**

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: **12 лет**

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «**Настольный теннис**»

**1 год обучения: 204 ч.**

## **II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации:
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу.	2	1	1	Опрос
2	Теория физической культуры	2	2	-	Опрос
3	Общая, специальная физическая подготовка.	66	1	65	Сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка.	64	1	63	Соревнование
5	Игровая подготовка	68	1	67	Соревнование
6	Итоговое занятие	2	1	1	<b>Форма промежуточной аттестации: соревнования</b>
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	<b>7</b>	<b>197</b>	

### **1. Введение в программу.-2 ч.**

**Теория:** Знакомство с учащимися. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения на занятиях, ТБ. Правила личной гигиены, предупреждение травм. Форма одежды.

**Практика:** Вводный опрос.

## **2. Теория физической культуры.-2ч.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании учащихся. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Изучение правил игры. Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах.

Изучение правил техники безопасности.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка.-66 ч.**

**Теория:** Форма для занятий. Спортивный инвентарь. Личная гигиена теннисиста. Значение общей и специальной физической подготовки для теннисиста. Правильная оценка личной физической нагрузки на занятиях ОФП. Нормативы по специальной физической подготовке.

**Практика:** Упражнения:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук;
- упражнения для ног;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

## **4. Техничко - тактическая подготовка-64 ч.**

**Теория:** Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

**Практика:** Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов, тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач, тренировка ударов «накат», справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе, игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

## **5. Игровая подготовка .-68 ч.**

**Теория:** Правила поведения во время соревнований, знания правил игры, принципы судейства. Заполнение необходимых таблиц, подсчёт очков.

Разбор ошибок, допущенных коллективом во время соревнований. соревнования внутри коллектива. Практическое судейство самими детьми внутри коллективных соревнований. Соревнования различных уровней.

Способы хватки ракетки. Техника удара по шарикку. Типы подач и техника их выполнения. Способы приёма подач. Оборонительные и атакующие удары. Техника передвижения.

**Практика:** Упражнения на отработку:

- подачи справа, слева, из положения справа, но из левого угла;
- подачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие;
- подачи со смешанным вращением и однотипные;
- подачи с высоким и низким подбросом шарика; 7
- подачи из положения приседа, подачи слева медленных коротких мячей;
- подачи слева быстрых мячей с нижним вращением и без вращения;
- подачи слева с правым боковым верхним и нижним вращением;
- подачи справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением;
- подачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением;
- подачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением
- подачи в положении приседа мячей с правым боковым верхним и нижним вращением;
- подачи в положении приседа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.

Упражнения на отработку:

- оборонительных способов приёма подачи (подрезка, срезка, толчок, откидка, срезка с боковым вращением);
- атакующих способов подачи (подставка, накат, атакующая подрезка, подставка с нижним вращением мяча).

Тренировка тактики игры, совершенствование методов тактики игры.

#### **4. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов за год.

**Практика:** Промежуточная аттестация, соревнование.



### **III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:** групповая, индивидуально - групповая, парная, индивидуальная.

**Формы занятий**

**Формы аудиторных занятий:**

- комбинированное
- учебно-тренировочное занятие;
- учебное занятие;

**Формы внеаудиторных занятий:**

- турнир;

**Наполняемость объединения:** 12-15 человек.

**Режим занятий:**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Количество занятий в неделю:** 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

**Количество учебных часов в неделю:** 6

**Количество за учебный год:** 204 ч.

**Методы проведения занятий:**

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

**Средства обучения**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

**Методическое и материально- техническое оснащение**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Тренажер «Колесо», «Ловушка»	1 шт.
3.	Настольный тренажер «Лампочки»	1 шт.
4.	Ракетки	20 шт.
5.	Мячи	20 шт.

6.	Стол для игры в настольный теннис	10 шт.
7.	Сетки теннисные	10 шт.

***Перечень технических средств обучения***

1	Компьютер	1 шт.
2	Мультимедийная установка, экран	1 шт.

#### **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

##### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- проявлять социальную активность учащихся: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- проявлять коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- использовать положительные качества личности и управлять своими эмоциями;

##### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- иметь развитую координацию движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- проявлять двигательные способности посредством игры в теннис;
- анализировать и объективно оценивать результаты тренировок;
- проявлять навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Предметные результаты:**

К концу обучения по программе учащиеся должны **знать:**

- историю настольного тенниса;
- основные приёмы и правила игры;
- основы техники и тактики игры;
- правила проведения соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

К концу обучения по программе учащиеся должны **уметь:**

- бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть технико-тактической подготовкой игры в настольный теннис;
- развивать координацию движений и основные физические качества;
- работать в коллективе.

#### **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

Виды контроля:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль.
- Текущий контроль проводится в течение учебного периода.

**Цель:**

- оценивание соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

• **Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода.**

**Цель:**

-установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

**Формы текущего контроля:** опрос, сдача нормативов, соревнование

**Форма проведения промежуточного контроля:** соревнование

### **Список литературы для педагога**

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.:ФиС, 1982.
- 2.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС,1999.
- 3.Бачурова Г.В.,Воробьев В.А., Матыцин О.В.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Настольный теннис». - М.: 2004.
- 4.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.:ФиС,1979.
- 5.Байгулов Ю.П. Настольный теннис :Вчера, сегодня, завтра.- М.:ФиС,2000.
- 6.Балайшите Л. От семи до...(Твой первый старт).-М.:ФиС,1984.
- 7.Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис.-М.:РГАФК,1997.
- 8.Барчукова Г.В.,Шпрах С.Д. Игра, доступная всем.-М.:ФиС,1990.
- 9.Барчукова Г.В.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.-М.:Спорт Академ Пресс.-2000.
- 10.Воронин Е.В.Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе//Теория и практика физической культуры.1983.-№10.
- 11.Ляха В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание (5-7 классы).М.: «Просвещение».-2001.
- 12.Ляха В.И. Физическое воспитание (8-9 классы).-М.: «Просвещение».-2001.
- 13.Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М.- Владос Пресс.-2003.
- 14.Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону.: «Феникс».-2001.
- 15.Паршикова А.Т. Физическая культура (примерная программа). М.: «Просвещение».- 2001.
- 16.Оценка качества по физической культуре. М.: Дрофа.-2001.
- 17.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Академа.-2001.

### **Список литературы для детей**

- 1.Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном.- М.: РГАФК. 1995.
- 2.Неизвестное об известном (Под ред.О.В.Матыцина.-М.1995.
- 3.Правила настольного тенниса.-М,2002.
- 4.Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой.- Л,Лениздат,1989.
- 5.Шпрах С.У. У меня секретов нет. (Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис»)-М,1998.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактическое, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в программу.	Учебное занятие	информационно-рецептивный	Видеоматериалы, иллюстрации, Специальная литература	Опрос
2	Теория физической культуры	Комбинированное	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Теннисные столы, ракетки, мячи Спортивная форма	Опрос
3	Общая, специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочное Турнир	Репродуктивный Частично-поисковый	Спортивные снаряды Теннисные столы, ракетки, мячи Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка.	Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивные снаряды Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
5	Игровая подготовка	Турнир	информационно-рецептивный репродуктивный	Тренажеры Теннисные ракетки Теннисные столы	Соревнование
6	Итоговое занятие	Комбинированное	информационно-рецептивный репродуктивный	Теннисные столы Ракетки Игры для развития быстроты и ловкости	<b>Форма промежуточной аттестации: соревнования</b>

Диагностическая карта для дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№	ФИО учащегося	Критерии оценки															
		Предметные, метапредметные, личностные результаты															
		Знания, умения в пределах программы	Освоение двигательных умений, приобретенных во время занятий	Технико-тактическая подготовка	Правила техники безопасности	Соблюдение личной гигиены	Качества личности	Коммуникабельность	Социальная активность	Оценка результатов своего труда	Интерес к спорту	Коллективизм, взаимопомощь	Самостоятельность	Основные приёмы и правила игры	Отношение к окружающему	Умение управлять своими эмоциями	Участие в соревнованиях
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	

7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3) – устойчивый спортивный интерес, проявляет настойчивость в достижении результата, спортивная активность на всех этапах работы;

Средний уровень (2) – проявляет спортивный интерес

Низкий уровень (1) – не проявляет интерес, слабый интерес к развитию физических качеств.



**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**  
детское объединение « Настольный теннис»  
**группа № 1 (12-16 лет)**

Педагог: Яковлев Михаил Михайлович

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 01.09. – 08.09.2021 года

**Начало учебного года** – 01.09.2021 года

Начало занятий – 05.09.2021 года

**Окончание учебного года** - 31 мая 2022 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дней)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 9 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.( 8 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

15.04.2023г. по 31.05. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий**

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
<b>Введение в программу.</b>			
1.	5.09	Знакомство с учащимися. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения на занятиях, ТБ. Правила личной гигиены, предупреждение травм. Форма одежды.	2
		<b>Теория физической культуры</b>	
2.	9.09	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	2
		<b>Общая, специальная физическая подготовка.</b>	
3.	10.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
4.	12.09	Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук. Упражнения для ног.	2
5.	16.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
6.	17.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
7.	19.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
8.	23.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
9.	24.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
10.	26.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
11.	30.09	Упражнения с ракеткой и шариком. Чеканка. Жонглирование.	2
12.	1.10	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа.	2
13.	3.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Быстрая подача накатом справа. Техника подачи толчком.	2
14.	7.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Быстрая подача накатом справа. Техника подачи толчком.	2
15.	8.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
		<b>Формы текущей аттестации: соревнование, опрос, сдача нормативов.</b>	
16.	10.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость.	2

		Силовые упражнения, на выносливость. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	
17.	14.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
18.	15.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
19.	17.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2
20.	21.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
21.	22.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
22.	24.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Исходная игровая стойка. Хватка. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате справа. Простейшие виды поворотов.	2
23.	28.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
24.	29.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Сочетание откидки слева и наката справа.	2
25.	7.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Основы техники наката справа.	2
26.	11.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Быстрая подача накатом слева.	2
27.	12.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.	2
28.	14.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
29.	18.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Сочетание откидок и накатов справа и слева.	2
30.	19.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Повороты при ударах слева	2

		и справа.	
		<b>Формы текущей аттестации: соревнование, опрос, сдача нормативов.</b>	
31.	21.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
32.	25.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Сочетание откидок и накатов справа и слева.	2
33.	26.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Повороты при ударах слева и справа.	2
34.	28.11	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Игра в защите. Тактические схемы.	2
35.	2.12	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Игра в защите. Тактические схемы.	2
		<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	
36.	3.12	Игра с тренером. Игра в разных направлениях.	2
37.	5.12	Игра с тренером. Игра в разных направлениях.	2
38.	9.12	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
39.	10.12	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
40.	12.12	Игра в разных направлениях. Комбинации.	2
41.	16.12	Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации.	2
42.	17.12	Игра в разных направлениях. Комбинации.	2
43.	19.12	Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Комбинации	2
44.	23.12	Групповые игры. Игра с тренером.	2
45.	24.12	Групповые игры. Игра с тренером.	2
46.	26.12	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
47.	30.12	Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях.	2
48.	9.01	Игра одним видом ударов из двух, трех точек в одном направлении.	2
49.	13.01	Выполнение подач разными ударами; Игра накатои;	2
50.	14.01	Выполнение подач разными ударами;	2

		Игра накатом;	
51.	16.01	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
52.	20.01	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
53.	21.01	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
54.	23.01	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
55.	27.01	Игра срезкой и подрезкой. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером »	2
56.	28.01	Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
57.	30.01	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
58.	3.02	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
59.	4.02	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
60.	6.02	Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
61.	10.02	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
62.	11.02	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
63.	13.02	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
64.	17.02	Произвольный способ подачи, контр удары справа на ½ стола.	2
65.	18.02	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
66.	20.02	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
67.	27.02	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
<b>Игровая подготовка</b>			
68.	3.03	Подачи справа, слева, из положения справа, но из левого угла. Подачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие.	2
69.	4.03	Подачи со смешанным вращением и однотипные. Подачи с высоким и низким подбросом шарика.	2
70.	6.03	Подачи из положения приседа, подачи слева медленных коротких мячей. Подачи слева быстрых мячей с нижним вращением и без вращения.	2
71.	10.03	Подачи слева с правым боковым верхним и нижним вращением. Подачи справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением.	2
72.	11.03	Подачи справа резких длинных мячей с правым верхним	2

		вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	
73	13.02	Поддачи справа, слева, из положения справа, но из левого угла. Поддачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие.	2
74	17.03	Поддачи со смешанным вращением и однотипные. Поддачи с высоким и низким подбросом шарика.	2
75	18.03	Поддачи из положения приседа, поддачи слева медленных коротких мячей. Поддачи слева быстрых мячей с нижним вращением и без вращения.	2
76	20.03	Поддачи слева с правым боковым верхним и нижним вращением. Поддачи справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением.	2
77	24.03	Поддачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	2
78	25.03	Поддачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	2
79	27.03	Поддачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	2
80	31.03	Поддачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	2
81	1.04	Поддачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	2
82	3.04	Поддачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением. Поддачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.	2
83	7.04	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
84	8.04	Произвольный способ подачи, контр удары справа на 1/2 стола.	2
85	17.04	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
86	21.04	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
87	22.04	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
88	24.04	Произвольный способ подачи, контр удары справа на 1/2 стола.	2
89	28.04	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
90	29.04	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
91	5.05	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
92	6.05	Произвольный способ подачи, контр удары справа на 1/2 стола.	2
93	8.05	Подача по направлению, игра «треугольник».	2

94	12.05	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
95	13.05	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
96	15.05	Произвольный способ подачи, контр удары справа на 1/2 стола.	2
97	19.05	Подача по направлению, игра «треугольник».	2
98	20.05	Произвольный способ подачи, завершающий удар.	2
99	22.05	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
100	26.05	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	2
101	27.05	Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, накат + завершающий удар на 2/3 стола.	
		<b>Итоговое занятие</b>	
102	29.05	Подведение итогов за год. Промежуточная аттестация, соревнование. <b>Формы промежуточной аттестации: соревнование</b>	2