

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол № 1 от 30.08.2018г

Утверждаю
Директор _____ Розов П.С.
Приказ № 204/11 от 31.08.18г



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

Направление: спортивно-оздоровительное
для обучающихся 5-х классов

срок реализации: 68 часов

Разработана учителем по физической культуре

Егоровым Максимом Олеговичем

Санкт-Петербург

2018год

1. Пояснительная записка

1.1 Рабочая программа внеурочной деятельности разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа разрабатывается в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Требованиями САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 г. № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 г. № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.03.2018 N 03-28-1820/18-0-0 "О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018/2019 учебный год";
- Основной образовательной программой ГБОУ Лицей №126 на 2018-2019 учебный год.

1.2 Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

По годовому учебному плану для 5-х классов на внеурочную деятельность отводится по 2 часа в неделю 68 часа (34 учебные недели).

1.3 Цель программы:

- обучить шестиклассников основным приемам техники игры в настольный теннис;
- ознакомить с простейшими тактическими действиями;
- обучить правилам игр;
- развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества; формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми;
- научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучать основным правилам игры в настольный теннис;
- обучать основным приемам игры;

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;

-развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

-воспитывать спортивную дисциплину;

-воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

1.4 Ожидаемые результаты:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: настольный теннис;

- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: настольный теннис;

Познавательные УУД (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: настольный теннис;;

- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: настольный теннис;

Коммуникативные УУД (дети научатся):

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: настольный теннис;

- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 6 часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 5-х классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

1.5 Технологии используемые на занятиях

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении задания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

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.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале.

1.6 Система и формы оценки достижения планируемых результатов

Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы	Использованные материалы	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Методы: Словесный Наглядный Приемы: Объяснение, демонстрация	Методическая литература: специальная литература, Дидактический материал: Инструкции, плакаты схемы, наглядные пособия	Опрос, обобщение знаний
Техническая подготовка.	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы:	Методические материалы: методическая литература: специальная литература,	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное

	занятие	объяснение, демонстрация, повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий	Спортивное оборудование: Теннисный стол, сетка. Спортивный инвентарь: Теннисные мячи, теннисные ракетки скакалки.	задание, контрольное тестирование.
Тактическая подготовка.	Беседа, практическое занятие, игровое занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, демонстрация, повторение, выполнение практических заданий, просмотр игр, выполнение контрольных заданий.	Методические материалы: учебная литература, видеозапись. Спортивное оборудование: Теннисный стол, сетка. Спортивный инвентарь: Теннисные мячи, теннисные ракетки.	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
Подвижные и учебные игры	Объяснение, инструктаж, практическое занятие	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: объяснение	Методические материалы: специальная литература, Спортивное оборудование: Теннисный стол, сетка. Спортивный инвентарь: Теннисные мячи, теннисные ракетки.	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
Контрольные игры и соревнования	Инструктаж, беседа, соревнование, контрольное занятие, игровое занятие.	Методы: словесный, наглядный, практический. Приёмы: объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений.	Спортивное оборудование: Теннисный стол, сетка. Спортивный инвентарь: Теннисные мячи, теннисные ракетки. Методические материалы: Макет теннисного стола.	Обсуждение, обобщение знаний, умений.
Контрольное тестирование умений и	Инструктаж, беседа, контрольное	Методы: словесный, практический	Спортивный инвентарь: Теннисные мячи, теннисные ракетки.	Обсуждение, обобщение знаний, умений

навыков.	занятие	Приёмы: объяснение, выполнение практических упражнений	Спортивное оборудование: Теннисный стол,сетка.	Опрос.
Итоговое занятие	Беседа,	Методы: словесный	Оборудование: Спортивный зал	Обобщение знаний, умений.

2. Содержание программы

2.1.Поддачи:

Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.

Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

2.2.Удары по мячу:

Подставка ракеткой.

Толчок ракеткой.

Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.

Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.

Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

2.3.Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

2.4. Комбинация игр:

Нападающий против нападающего.

Нападающий против защитника.

Защитник против нападающего.

Защитник против защитника.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Техническая подготовка	26	5	21
3.	Тактическая подготовка	26	3	23
4.	Учебная игра. Основные правила игры.	14	1	13
5.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	68	10	58

3. Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий	Содержание	Планируемые результаты	Материально- техническая база, ЭОРы	дата	
					план	факт
1	Вводное занятие	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта; - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности 	1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
2	Теория. Техническая подготовка.	. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
3	ОФП. Техническая подготовка.	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
4	Техническая подготовка. Теория.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. подача мяча в нападении. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч.		

				3.Сетка.		
5	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ.	Личностные: -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;	1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
6	Техническая подготовка.	Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
7	Техническая подготовка	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
8	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
9	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Коммуникативные : -взаимодействовать в парах и	1.Теннисный стол. 2.Теннисные		

		Стойка теннисиста. Прием подачи ударом. Парные игры.	группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: настольный теннис ; -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;	ракетки, теннисный мяч. 3. Сетка.		
10	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подачи ударом. Парные игры.		1. Теннисный стол. 2. Теннисные ракетки, теннисный мяч. 3. Сетка.		
11	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	Регулятивные : -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр; -принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: настольный теннис;	1. Теннисный стол. 2. Теннисные ракетки, теннисный мяч. 3. Сетка.		
12	Техническая подготовка.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	3. Познавательные: -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр:	1. Теннисный стол. 2. Теннисные ракетки, теннисный мяч. 3. Сетка.		
13	Техническая подготовка.	Техника безопасности. ОРУ.	подвижных игр и игр:	1. Теннисный стол.		

		Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	настольный теннис;	2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
14	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
15	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
16	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		

17	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
18	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол.2.Теннисные ракетки,теннисный мяч.3.Сетка.		
19	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
20	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
21	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		

22	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
23	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
24	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
25	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		

26	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
27	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
28	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
29	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
30	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч.		

		Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.		мяч. 3.Сетка.		
31	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
32	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
33	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачиб топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
34	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачиб топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
35	Техническая подготовка.	Техника безопасности. ОРУ.		1.Теннисный стол.		

	Теория.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.		2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
36	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
37	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
38	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
39	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
40	Техническая подготовка.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема	2	1.Теннисный стол.		

	Теория.	«крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.		2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
41	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
42	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
43	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
44	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный		

		Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.		мяч. 3.Сетка.		
45	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
46	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
47	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
48	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
49	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный		

		длине полета мяча. Парные игры.		мяч. 3.Сетка.		
50	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
51	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
52	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
53	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
54	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный		

		подач ударом защитным. Парные игры.		мяч. 3.Сетка.		
55	Техническая подготовка. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
56	ОФП. Тактическая подготовка	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
57	Тактическая подготовка	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
58	СФП. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
59	ОФП. Тактическая подготовка	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный		

		атакующего против атакующего.		мяч. 3.Сетка.		
60	СФП. Тактическая подготовка	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
61	СФП. Тактическая подготовка. Правила игры.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
62	Тактическая подготовка. Учебная игра. Правила игры.	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
63	ОФП. Техническая подготовка.	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		

64	ОФП .Тактическая подготовка. Учебная игра.	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
65	СФП. Тактическая подготовка.	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
66	Тактическая подготовка. Учебная игра. Правила игры	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
67	Тактическая подготовка. ОФП. Теория.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		
68	Итоговое занятие. Учебная игра. Правила игры.	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.		1.Теннисный стол. 2.Теннисные ракетки,теннисный мяч. 3.Сетка.		

Учебно-методическая литература.

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