

**Программы
физкультурно-
спортивной
направленности**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ВОЛОДАРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА БРЯНСКА**

Рассмотрена на заседании
методического совета
30.08.2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУДО

«Дом детского творчества»

Володарского района г. Брянска

 О.А.Шевелев

Приказ № 96 от « 01 » 09.



2023г.

Принята на заседании
педагогического совета

31.08.2023 г.

Протокол № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год (144 часов)

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Автор – составитель:

Шевелев Олег Анатольевич,

педагог дополнительного образования

г. Брянск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>1.Комплекс основных характеристик программы.....</i>	<i>4</i>
1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2.Цель и задачи программы.....	8
1.3.Содержание программы.....	9
1.4.Планируемые результаты.....	12
<i>2.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....</i>	<i>13</i>
2.1.Календарный учебный график.....	13
2.2.Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4.Методические материалы.....	16
2.5.Список литературы.....	18
Приложение.....	19

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (с изменениями и дополнениями 2020г).-
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». -
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 .
- 6.Устав учреждения.
7. Локальные акты МБУДО «Дом детского творчества» Володарского района г. Брянска.

Уровень программы - базовый

Актуальность программы

Занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. У детей резко

возрос интерес к видеоиграм, компьютерам, видеофильмам, что приводит к ограничению двигательной активности, и влечет за собой рост различных функциональных отклонений- нарушение осанки, излишний вес, отклонение по зрению. Занятия настольным теннисом позволяют частично решить эту проблему.

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствует всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис –это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие, и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества. Настольный теннис – это спорт и развлечение, полезное для здоровья. Но удовольствия от игр будет тем больше, чем сильнее и точнее будет удар, красивее движения. А для детей все это возможно при условии, если они овладеют рациональной техникой игры.

Новизна, отличительные особенности программы

Особенности учебного процесса, состоят в том, что занятия построены в увлекательной игровой форме: постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных действий; сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития; учет способностей детей в данном виде спорта; актуальность развития двигательной активности обучающихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна в том, что способствует формированию у обучающихся сознания здорового образа жизни, воспитанию коллективизма, воли, целеустремленности. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья обучающихся, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Адресат программы

Программа «Настольный теннис» ориентирована на детей и подростков 8 -15 лет, которые имеют начальный уровень знаний умений и навыков по игре в настольный теннис, прошедших обучение по программе «Настольный теннис» ознакомительный уровень.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 14. При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья. Группы формируются по возрастному признаку.

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

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий ребенку усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для него более доступными.

С 8 до 15 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни.

Учитывая указанные возрастные особенности, нужно стремиться постепенно, усложнять двигательную деятельность ребенка; повышать его активность и сознательность в игровой деятельности; развивать и закреплять элементарные жизненные навыки; совершенствовать ориентировку в пространстве, сохранение равновесия тела и координацию движений; прививать ребенку стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями, проведению подвижных игр со сверстниками и другим коллективным развлечениям.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы: 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

Программа «Настольный теннис» предусматривает занятия с детьми по 2 часа два раза в неделю.

Методы обучения и формы организации занятий

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: вводное, обучающие, практическое, комбинированное, тренировочное, учебная игра, итоговое.

Основной формой обучения игры является занятие-практическая игра за столом. Кроме игры за столом рекомендуются следующие упражнения и занятия:

- набивание мячом на ракетке различными способами,
- пробежка с мячом на ракетке,

-отработка основных движений у зеркала с ракеткой

В ходе реализации программы используются следующие методы:

словесные: объяснения, указания, команды;

наглядные: показ, просмотр видеосюжетов, лучших игр, собственных игр, соревнований;

практические: упражнения, игровые соревновательные методы.

1.2. Цель и задачи

Цель: формирование здорового образа жизни, укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление) средствами настольного тенниса.

Задачи:

Обучающие:

обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;

научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры;

формировать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

Развивающие:

развивать скоростную выносливость, гибкость,

развивать быстроту реакции,

совершенствовать координацию и быстроту движений,

развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание

Воспитывающие:

воспитывать нравственные и волевые качества;

формировать умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

формировать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой;

воспитывать дружеские взаимоотношения между обучающимися, строящихся на основе общности интересов.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план обучения

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	20	4	16	Беседа, наблюдение,
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35	Беседа, наблюдение,
4	Техническая подготовка	26	4	22	Беседа, опрос, наблюдение, коллективная рефлексия
5	Тактическая подготовка	26	2,5	23,5	Беседа, наблюдение, коллективная рефлексия
6	Соревновательная подготовка	26	1,5	24,5	Беседа, наблюдение, коллективная рефлексия
7	Итоговое занятие	2	1	1	Тестовое задание
Итого		144	22	122	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 Раздел. Вводное занятие.

Теоретические сведения

Правила техники безопасности. Содержание рабочей программы. Пропаганда асоциального поведения.

Правила соревнований по настольному теннису.

Практическая часть.

Игровые упражнения.

2 Раздел. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения

Развитие общей выносливости с помощью упражнений при задействовании больших мышечных групп: беговые (бег на выносливость-1 км) и прыжковые упражнения (прыжки на скакалке - прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту).

Практическая часть.

Упражнения:

передвижения по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств;

развитие координации – упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата.

в парах с сопротивлением партнера.

3 Раздел. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения

Варианты комбинаций техники передвижений.

Практическая часть.

Тренировка: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

4 Раздел. Техническая подготовка

Теоретические сведения

1. Атакующие удары справа. Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). Сила удара.

Скорость и быстрота полета мяча.

2. Подставка. Удар подставкой слева по диагонали и по прямой. Подставка слева на половине стола в передвижении. Темп ударов.

3. Срезка. Быстрая и медленная срезка. Техника выполнения срезки в передвижении. Ритм выполнения срезки (быстро-медленно).

4. Накат. Нижнее вращение из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. Подрезка. Игра в стиле атакующий удар + подрезка, подрезка справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. Подача. Подача накатом и приема мячей с нижним вращением справа.
7. Прием подачи. Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Срезка и накат мячей с нижним вращением.
8. Передвижение. Выполнение и правильное применение в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Практическая часть.

Тренировочные упражнения и игра:

1. Атакующие удары справа.
2. Подставка.
3. Срезка.
4. Накат.
5. Подрезка.
6. Подача.
7. Прием подачи.
8. Передвижение.

5 Раздел. Тактическая подготовка

Теоретические сведения

Работа по развитию тактического мышления, увеличение вариативности направления и вращения мяча.

Практическая часть.

Тренировочные упражнения и игра.

6. Раздел. Соревновательная подготовка

Практическая часть.

1. Соревнования на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

7 Раздел. Итоговое занятие

Практическая часть.

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях разных уровней.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные результаты

Будут знать:

виды упражнений при задействовании больших мышечных групп;

Варианты комбинаций техники передвижений.

Приемы технической и тактической подготовок.

Будут уметь:

Выполнять передвижения по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств;

Выполнять упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата.

Тренироваться в парах с сопротивлением партнера.

Выполнять атакующие удары справа.

Уметь вести честные соревнования.

Метапредметные результаты

умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умеет планировать и организовывать процесс выполнения учебного задания и обучения в целом;

умеет выявить недочеты, ошибки, самостоятельно их исправить;

умеет взаимодействовать в учебном процессе с педагогом, с другими обучающимися, с группой;

Личностные результаты

проявляет инициативу и ответственность за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

обладает способностями предлагать разнообразные варианты решений поставленных задач, делать осознанный выбор своей образовательной траектории;

знает формы работы в коллективе и основы формирования команды, умеет работать в команде, коллективе,

соблюдает нормы и правила поведения, принятых в образовательном учреждении, в социуме;

принимает ценностно-смысловые установки: ценности здорового и безопасного образа жизни, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год	Дата начала учебного периода/этапа	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки аттестации	Продолжительность каникул Праздничные нерабочие дни
-------------	------------------------------------	------------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------	------------------	--

		периода/ этапа					
2022- 2023	01.09. 2022	31.05. 2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа	20- 25.05. 2022	4.11.2022, 1-09.01.2023 23.02.2023 8.03.2023 1,9.05.2023

2.2. Условий реализации программы

2.2.1. Материально-технические условия

Успешная реализация Программы и достижения обучающихся во многом зависят от правильной организации места проведения и спортивного инвентаря.

Для занятий требуется:

теннисный стол;

ракетка;

теннисный мяч;

скакалки;

резиновые мячи;

кегли.

2.2.2. Информационное обеспечение

<https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>

<https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/08/31/master-klass-po-nastolnomu-tennisu>

https://www.youtube.com/playlist?list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zL-xEPLtxILaqfVRq

2.2.3. Кадровое обеспечение

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими

высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого предмета.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля согласно «Положению о проведении входного и текущего контроля освоения дополнительных общеразвивающих программы промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» Володарского района города Брянска»:

Входной контроль выявление первоначальных представлений о настольном теннисе в форме беседы.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога, в форме коллективного обсуждения

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года, по окончании изучения образовательной программы в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней.

Критерии оценки результативности должны соответствовать следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимися более 70% содержания дополнительной общеразвивающей программы за учебный год;

средний уровень – успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы за учебный год;

низкий уровень – освоение обучающимися менее 50% содержания образовательной программы за учебный год.

2.4. Оценочные материалы.

Тестирование (приложение 1)

2.5. Методические материалы

2.5.1. Описание методов и приемов обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и учащихся:

- пассивные,
- активные.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.5.2. Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

2.5.3. Перечень видов учебных занятий

Виды занятий:

Вводное занятие – знакомство детей с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы.

Обучающие занятия – проводится для решения учебных задач.

Практическое, комбинированное, тренировочное.

Итоговое занятие – подводит итоги работы объединения (тестирование, учебная игра).

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия

Структура занятия может быть разнообразная, но основные элементы следующие:

1. Подготовительная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

2.5.5. Перечень методических и дидактических материалов

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».

«Правила игры в настольный теннис».

Видеозаписи выступлений обучающихся.

«Правила судейства в настольном теннисе».

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

2.6.Список литературы

- Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. - М.: Просвещение, 1988.
- Барстоу Дж. Уроки тенниса. - Л.: Ленинградский издатель, 1984.
- Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. - М.: Агриус, 1975.
- Лейвер Р. Как побеждать в теннисе - М., 1988.
- Лот Ж.-П. Теннис за три дня - М.: Просвещение, 1975.
- Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. - М.: ВИСПО, 1988.
- Малов Ю.А. Спектакль на траве. - М., 1988.
- Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. - М.: Советский спорт, 1990.
- Шаповалова О. Теннис для начинающих - М.: Вече, 2002.

2.7. Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

**к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Настольный теннис»
первого года обучения**

Пояснительная записка

1. Название дополнительной общеобразовательной развивающей программы:
«настольный теннис»
2. Направленность: физкультурно-спортивная
3. Срок реализации: 1 года
4. Год обучения по программе: 2
5. Количество учебных часов в год: 144
6. Количество учебных часов в неделю: 4 часа (2 раза в неделю по 2 часа)
7. Место проведения занятий: согласно расписанию
8. Время проведения занятий: согласно расписанию
9. Количество обучающихся в группе: по 14 человек, в возрасте 8-15 лет

Цель: формирование здорового образа жизни, укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление) средствами настольного тенниса.

Задачи

Обучающие:

обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры;
формировать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

Развивающие:

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

развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание

Воспитывающие:

воспитывать нравственные и волевые качества;

формировать умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

формировать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой;

воспитывать дружеские взаимоотношения между обучающимися, строящихся на основе общности интересов.

К концу года дети:

Будут знать:

историю спорта и тенниса в частности;

основные приемы техники игры и тактических действий;

правила игры в настольный теннис;

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

правила проведения соревнований;

Будут уметь:

проводить специальную разминку для теннисиста;

выполнять различные техники настольного тенниса;

уметь обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками; накладками к ней по своей игре (защита, универсальная игра, нападение);

уметь играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы, несложные подачи, простые технические приемы;

уметь играть на счет и судить соревнования по теннису;

уметь выполнять правильные движения при ударах толчком, с резкой, подрезкой.

Календарно-тематический план

№ занятия	Дата		Номер раздела	Название темы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт			все го	теор ия	пр акт ик а		
1			1	Вводное занятие	2	2	-	Ознакомительное	опрос

2			2	Техника безопасности на занятии. Бег. Развитие общей выносливости.	2	1,5	0,5	обучающее	наблюдение
3			3	Отбивание теннисного мяча через сетку внешней стороной ракетки после отскока его от стола с помощью тренера.	2	1,5	0,5	обучающее	Беседа, наблюдение
4			2	Развитие ловкости: передвижение по ограниченной опоре, координации: игры с прыжками с использованием скакалки.	2	1	1	практическое	Беседа, наблюдение
5			4	Правила игры и расстановка игроков в парных играх	2	1	1	обучающее	Опрос, наблюдение
6			4	Атакующие удары справа: техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны	2	0,5	1,5	практическое	Беседа, наблюдение
7			5	Подачи разными ударами	2		2	практическое	Беседа, наблюдение
8			6	Игры на счет разученными приемами	2		2	практическое	Беседа, наблюдение
9			3	Отбивание теннисного мяча внешней стороной ракетки на месте и в движении.	2	0,5	1,5	практическое	Беседа, наблюдение
10			5	Удары без вращения мяча.	2	0,5	1,5	практическое	Беседа, наблюдение
11			2	Развитие координации: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	2	0,5	1,5	практическое	Беседа, наблюдение
12			3	Поочерёдное отбивание мяча то левой, то правой рукой внешней стороной ракетки.	2	0,5	1,5	практическое	Беседа, наблюдение
13			3	Приём мяча после броска рукой через сетку в парах.	2	1	1	Тренировочное	Беседа, опрос
14			3	Отбивание мяча внешней и внутренней стороной ракетки поочерёдно.	2	0,5	1,5	Практическое	Беседа, наблюдение
15			4	Срезка: быстрая и медленная срезка. Техника выполнения срезки в передвижении.	2	0,5	1,5	Обучающее	Беседа, наблюдение
16			3	Накат: По мячам с нижним вращением из боковой	2	0,5	1,5	Практическое	Беседа, наблюдение

				позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.					
17			3	Подрезка: в стиле атакующий удар + подрезка.	2	-	2	практическое	Беседа, наблюдение
18			5	Развитие тактического мышления. Удар с нижним вращением мяча.	2	0,5	1,5	Комбинированное	Беседа, наблюдение
19			2	Развитие ловкости: Передачи мяча у стены в парах со сменой мест.	2	0,5	1,5	Комбинированное	Беседа, наблюдение
20			4	Подставка: Удар подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.	2	-	2	практическое	Коллективная рефлексия
21			5	Развитие тактического мышления. Удар с боковым вращением мяча.	2	0,5	1,5	практическое	Беседа, опрос
22			6	Игры на счет	2	0,5	1,5	Учебная игра	Коллективная рефлексия
23			3	Тактика выполнения и приёма подачи.	2	0,5	1,5	Практическое	Беседа, наблюдение
24			4	Овладение ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа	2	-	2	Учебная игра	Коллективная рефлексия
25			5	Атакующие удары слева: техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой	2	0,5	1,5	Практическое	Беседа, наблюдение
26			2	Развитие общей выносливости: прыжки с подниманием коленей к груди. Игры с прыжками с использованием скакалок.	2	-	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение
27			4	Подставка слева на половине стола в передвижении.	2	0,5	1,5	Обучающее	Беседа, опрос
28			3	Отбивание теннисного мяча внутренней стороной ракетки на месте и в движении несколько раз подряд.	2	-	2	Практическое	Беседа, наблюдение
29			6	Игра на счет	2	-	2	тренировочное	Коллективная рефлексия
30			5	Тактика выполнения и приёма подачи	2	-	2	Обучающее	Беседа, опрос

31			4	Атакующие удары справа и слева	2	-	2	Комбинированное	Коллективная рефлексия
32			3	Закрепление изученного материала.	2	-	2	Практическое	Коллективная рефлексия
33			2	Развитие гибкости, прыжки, наклоны.	2	-	2	Практическое	Коллективная рефлексия
34			4	Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева	2	-	2	Обучающее	Наблюдение
35			3	Игра одного против двоих	2	-	2	Учебная игра	Коллективная рефлексия
36			5	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2	-	2	Практическое	Наблюдение
37			3	Игра накатами после приема подачи	2	-	2	Учебная игра	Коллективная рефлексия
38			2	Техника безопасности на занятии. Бег. Развитие общей выносливости.	2	-	2	Комбинированное	Коллективная рефлексия
39			6	Правила проведения соревнований	2	0,5	1,5	Комбинированное	Коллективная рефлексия, наблюдение
40			4	Игра атакующего против защитника. Игра в «крутиловку»	2	0,5	1,5	Учебная игра	Коллективная рефлексия, наблюдение
41			3	Совершенствование подач	2	-	2	Практическое	Коллективная рефлексия, наблюдение
42			5	Передвижение теннисистов в парных играх	2	-	2	Комбинированное	Коллективная рефлексия, наблюдение
43			2	Бег на выносливость, скакалка, прыжки. Игры на счет	2	0,5	1,5	тренировочное	Коллективная рефлексия
44			4	Основы техники элемента подрезка	2	0,5	1,5	Обучающее	Наблюдение
45			5	Отработка тактических комбинаций	2	-	2	тренировочное	Наблюдение
46			3	Удары по теннисному мячу без вращения	2	0,5	1,5	Обучающее	Наблюдение
47			5	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции	2	0,5	1,5	тренировочное	Наблюдение
48			3	Игра накатами справа со сменой направления полета мяча	2	-	2	Учебная игра	Коллективная рефлексия

49			3	Имитация подрезки перед зеркалом	2	0,5	1,5	Обучающее	Наблюдение
50			5	Тактика розыгрыша очка.	2	-	2	Обучающее	Наблюдение
51			2	Наклоны, развитие гибкости, ловкости, передвижение по ограниченной поверхности	2	-	2	Комбинированное	Наблюдение
52			3	Подрезка справа и слева	2	-	2	Обучающее	Беседа, наблюдение,
53			6	Игра на счет	2	-	2	Учебная игра	коллективная рефлексия
54			3	Игра накатом слева со сменой направления полета мяча	2	-	2	тренировочное	коллективная рефлексия
55			4	Основы техники элемента подставка	2	-	2	Обучающее	Беседа, наблюдение,
56			5	Тактика. Прием подач.	2	-	2	Комбинированное	наблюдение
57			3	Удары по теннисному мячу без вращения	2	0,5	1,5	тренировочное	наблюдение
58			6	Игра одного против двоих	2	0,5	1,5	практическое	наблюдение
59			6	Игра на счет в парах	2	-	2	Учебная игра	коллективная рефлексия
60			5	Отработка тактических комбинаций	2	-	2	учебная игра	наблюдение,
61			4	Подставка справа и слева	2	-	2	тренировочное	Беседа
62			3	Игра накатами с перемещением вдоль стола	2	-	2	учебная игра	Беседа
63			2	Развитие силовой выносливости. Упражнения на мышцы ног, рук, спины, пресса.	2	-	2	тренировочное	наблюдение
64			6	Игра на счет, игра в «крутиловку»	2	-	2	учебная игра	наблюдение
65			3	Отработка элемента подрезка	2	0,5	1,5	тренировочное	наблюдение самоконтроль
66			4	Подрезка по всему столу	2	0,5	1,5	тренировочное	наблюдение самоконтроль

