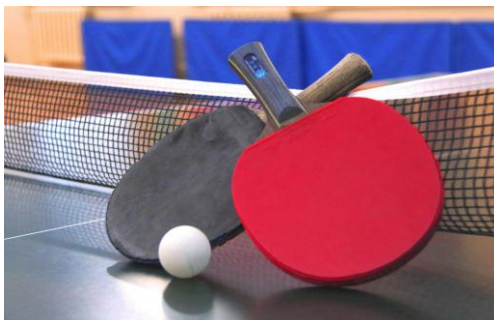


Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании
методического совета
от « 14 » июня 2022 г.
Протокол № 16

Утверждаю
И.о. директора ГБПОУ "ПК" /Н.В. Клубкова/
« ___ » _____ 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся 15 -18 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Максимов А.В.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития.

Отличительные особенности программы: программа разработана на основе следующих концептуальных идей:

- 1) формирование базовой физической культуры личности ребенка на основе освоения командных спортивных игр (в частности, игры «Настольный теннис»);
- 2) формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и двигательной активности.

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека. Игра «Настольный теннис» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Адресат программы: данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы – 1 год. На освоение программы требуется 360 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: набор на обучение по Программе производится по записи обучающихся в начале учебного года. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники настольного тенниса. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество - 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 3 часа.

Педагогическая целесообразность: программа нацелена на развитие выносливости студентов, организованности, умение ориентироваться в пространстве, подготовку спортсмена-разрядника, судьи, пропаганду здорового образа жизни. Настольный теннис – очень популярная у молодежи игра, для нее не требуется дорого стоящий инвентарь и особые условия. Теннисный стол можно поставить как в закрытом помещении, так и под открытым небом, на спортивной площадке.

Практическая значимость: занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортом.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о правилах игры в настольный теннис, о значении игры для физического развития человека.

Развивающие:

- развивать: общую физическую подготовку, быстроту, скоростно-силовые качества, координацию, ловкость и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать: любовь к подвижным играм, здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Принципы отбора содержания: образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, играя в настольный теннис.

3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир настольного тенниса, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

4. Цикличности.

Учащиеся каждый год осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, а затем более сложные.

5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к тренировочному процессу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Формы и методы обучения:

А) Формы обучения: спортивные тренировки, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей турниров по настольному теннису и фотографий с анализом игровых ситуаций.

Б) Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные методы (иллюстрация, демонстрация);
- практические методы (метод упражнений, игровой, круговая тренировка, соревновательный метод);
- рефлексивные методы (само- и взаимоконтроль).

Планируемые результаты: к концу обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, также будет сформирована активная жизненная позиция.

Механизм оценивания образовательных результатов: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов игры, соревнований по настольному теннису.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, товарищеские встречи, оценка портфолио спортивных достижений обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2/2	2/2	
Раздел 2. Методико-практический раздел	358		358
Тема 2.1 Обучение стойкам, перемещениям, ударам	71		71
Обучение стойкам, перемещениям	23/25		23/25
Обучение удару толчком	24/49		24/49
Обучение удару «подставка»	24/74		24/74
Тема 2.2 Обучение подачам	71		71
Обучение прямой подаче	17/91		17/91
Обучение подаче «маятник»	18/109		18/109
Обучение подаче «челнок»	18/127		18/127
Обучение подаче «вер»	18/145		18/145
Тема 2.3 Обучение нападающему удару	72		72
Накат справа	18/163		18/163
Накат слева	18/181		18/181
Топ-спин справа	18/199		18/199
Топ-спин слева	18/217		18/217
Тема 2.4 Обучение защите	72		72
Подрезка слева	24/241		24/241
Подрезка справа	24/265		24/265
Крученая «свеча»	24/289		24/289
Тема 2.5 Обучение тактике игры	72		72
Тактика одиночных игр	36/325		36/325
Тактика парных игр	35/360		35/360

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении обучающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

Тема 2.1 Обучение стойкам, перемещениям, ударам

Весь смысл перемещения заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится равноименная нога.

1. Обучение стойкам, перемещениям
2. Обучение удару толчком
3. Обучение удару «подставка».

Тема 2.2 Обучение подачам

С помощью подачи мяч вводится в игру. Подача классифицируется по направлению, длине полета мяча и способу введения его в игру. В настольном теннисе выделяется 4 типа подач: прямую, маятникообразную, челночную, веерообразную.

1. Обучение прямой подаче.
2. Обучение подаче «маятник».
3. Обучение подаче «челнок».
4. Обучение подаче «веер».

Тема 2.3 Обучение нападающему удару

Нападающие удары являются основным наиболее активным и мощным средством нападения в настольном теннисе. Различают длинные, короткие и крученые удары.

1. Накат справа.
2. Накат слева.
3. Топ-спин справа.
4. Топ-спин слева.

Тема 2.4 Обучение защите

Защита - это необходимый элемент в настольном теннисе, так как пассивные действия игрока приводят к меньшему риску, и допускается меньше ошибок.

1. Подрезка слева.
2. Подрезка справа.
3. Крученая «свеча».

Тема 2.5 Обучение тактике игры

Тактика игры теннисистов комбинированного стиля наиболее универсальна. Главное достоинство в ней - сочетание защиты с нападением с преобладанием неудобных для соперников ударов.

1. Тактика одиночных игр.
2. Тактика парных игр.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09	16:00-19:00	Теоретическое занятие	3	История и развитие настольного тенниса в России и в Мире. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тестирование
2.	сентябрь	03.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Основные технические элементы. Правила игры в настольный теннис	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
3.	сентябрь	07.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение стойке и перемещению	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
4.	сентябрь	09.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передвижение игрока приставными шагами.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
5.	сентябрь	10.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
6.	сентябрь	14.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
7.	сентябрь	16.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
8.	сентябрь	17.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
9.	сентябрь	21.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «срезка» мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
10.	сентябрь	23.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники срезки в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
11.	сентябрь	24.09	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
12.	сентябрь	28.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Соревнование в подгруппах.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
13.	октябрь	01.10		Круговая	3	Совершенствование	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	зал	практика (игра)
14.	октябрь	05.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
15.	октябрь	07.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «наката» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
16.	октябрь	08.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение вращения мяча в «накате»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
17.	октябрь	12.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «наката» слева, справа.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
18.	октябрь	14.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
19.	октябрь	15.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
20.	октябрь	19.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
21.	октябрь	21.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
22.	октябрь	22.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Применение «подставки» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
23.	октябрь	26.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
24.	октябрь	28.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения «подставки» справа	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
25.	ноябрь	29.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
26.	ноябрь	02.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
27.	ноябрь	04.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
28.	ноябрь	05.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Применение элемента «подрезка» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
29.	ноябрь	09.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование элемента «подрезка»	Спортивный зал	Игровая практика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						справа, слева в отработывание на столе.		(игра)
30.	ноябрь	11.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование изученных элементов в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
31.	ноябрь	12.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение технического приёма «свеча».	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
32.	ноябрь	16.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
33.	ноябрь	18.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
34.	ноябрь	19.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
35.	ноябрь	23.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение элемента «стоп-спин».	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
36.	ноябрь	25.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
37.	декабрь	01.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
38.	декабрь	03.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
39.	декабрь	04.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
40.	декабрь	07.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
41.	декабрь	09.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
42.	декабрь	10.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
43.	декабрь	14.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Откидка слева со всей левой половины стола	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
44.	декабрь	16.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Сочетание откидок справа и слева по всему столу	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
45.	декабрь	17.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
46.	декабрь	21.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	Спортивный зал	Игровая практика (игра)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
47.	декабрь	23.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
48.	декабрь	24.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
49.	январь	11.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
50.	январь	13.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
51.	январь	14.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
52.	январь	15.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
53.	январь	18.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
54.	январь	20.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Удар "подрезка". Учебная игра.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
55.	январь	21.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выполнение подачи в заданную зону стола.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
56.	январь	25.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
57.	январь	26.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
58.	январь	27.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Удар "накат": удержание мяча на столе	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
59.	январь	28.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Удар-толчок: удержание мяча на столе	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
60.	январь	29.01	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Набивание мяча на ракетке	Спортивный зал	Соревнование
61.	февраль	01.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Удар-толчок: удержание мяча на столе	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
62.	февраль	03.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
63.	февраль	04.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Удары "накат" и "подрезка"	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
64.	февраль	09.02		Круговая	3	Подача справа и	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		слева. Учебная игра.	зал	практика (игра)
65.	февраль	10.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
66.	февраль	11.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
67.	февраль	15.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
68.	февраль	17.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
69.	февраль	18.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
70.	февраль	22.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
71.	февраль	24.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
72.	февраль	25.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
73.	март	01.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Владение ракеткой и передвижения у стола.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
74.	март	03.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
75.	март	04.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Тактика игры против атакующего.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
76.	март	09.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Тактика игры атакующего против атакующего.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
77.	март	10.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
78.	март	11.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
79.	март	15.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
80.	март	17.03	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Соревнование
81.	март	18.03		Круговая	3	Учебная игра с	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		изученными элементами. Учебная игра.	зал	практика (игра)
82.	март	22.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
83.	март	24.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
84.	март	25.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
85.	апрель	01.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
86.	апрель	05.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «срезка» мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
87.	апрель	07.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники срезки в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
88.	апрель	08.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
89.	апрель	12.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Соревнование в подгруппах.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
90.	апрель	14.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
91.	апрель	15.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
92.	апрель	19.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «наката» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
93.	апрель	21.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение вращения мяча в «накате»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
94.	апрель	22.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «наката» слева, справа.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
95.	апрель	26.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
96.	апрель	28.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
97.	май	04.05		Круговая	3	Учебная игра по	Спортивный	Игровая

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	зал	практика (игра)
98.	май	05.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
99.	май	06.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Применение «подставки» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
100.	май	10.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
101.	май	12.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения «подставки» справа	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
102.	май	13.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
103.	май	17.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
104.	май	19.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра с элементами подач.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
105.	май	20.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
106.	май	24.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «срезка» мяча.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
107.	май	26.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники срезки в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
108.	май	27.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
109.	июнь	02.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Соревнование в подгруппах.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
110.	июнь	03.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
111.	июнь	07.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
112.	июнь	09.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «наката» в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
113.	июнь	10.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение вращения мяча в «накате»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
114.	июнь	14.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Обучение техники «наката» слева, справа.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
115.	июнь	16.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
116.	июнь	17.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
117.	июнь	21.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
118.	июнь	23.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
119.	июнь	24.06	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
120.	июнь	28.06	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Соревнование

Организационно-педагогические условия реализации программы

- Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий настольным теннисом;
- спортивный инвентарь (мат гимнастический, стол теннисный с сеткой, скакалки, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, мяч набивной массой 1 кг, мячики теннисные, ракетки теннисные);
- экран, компьютер или ноутбук, видео турниров по настольному теннису (на флешке).

Организация рабочего пространства: обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для настольного тенниса, футболки, майки, шорты).

Мотивационные условия: на учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием.

Для этого:

- удовлетворяются разнообразные потребности учащихся: в создании комфортного психологического климата, в отдыхе, общении и защите, в самовыражении, физической самореализации, в признании и успехе;
- дети включаются в разнообразные виды деятельности (круговая тренировка, товарищеская встреча, соревнования), в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, а также возрастными особенностями и уровнем сохранности здоровья.

Методические материалы: методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Наглядные пособия:

- схематические (правила игры, схемы тактических действий игроков);
- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- звуковые (видеоматериалы).

Дидактические материалы:

- карточки;
- положения о соревнованиях по настольному теннису.

Методическая продукция:

- программы обучения настольному теннису разных авторов;
- методические разработки занятий настольным теннисом,
- методические рекомендации:
 1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матьцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
 2. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
- методические пособия «Обучаем игре в настольный теннис»;
- описания действий спортсменов,
- инструкции,
- аннотации.

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы):

1. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА – <http://ttfr.ru/>
2. ФЕДЕРАЦИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ – <https://samaratabletennis.ru/>

Список литературы:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
4. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
6. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог.: Дом печати, 2008.
7. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
8. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
9. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
10. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
1.	История и развитие настольного тенниса в России и в Мире. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	3	сентябрь	Теоретическое занятие	Тестирование
2.	Основные технические элементы. Правила игры в настольный теннис	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
3.	Обучение стойке и перемещению	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
4.	Передвижение игрока приставными шагами.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
5.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
6.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
7.	Учебная игра с элементами подач.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
8.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
9.	Обучение техники «срезка» мяча.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
10.	Совершенствование техники срезки в игре.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
11.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	3	сентябрь	Товарищеская игра	Соревнование
12.	Соревнование в подгруппах.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
13.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
14.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
15.	Обучение техники «наката» в игре.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
16.	Изучение вращения мяча в «накате»	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
17.	Обучение техники «наката» слева, справа.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
18.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
19.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
20.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
21.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
22.	Применение «подставки» в игре.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
23.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
24.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
25.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
26.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
27.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
28.	Применение элемента «подрезка» в игре.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
29.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева и отработка на столе.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
30.	Совершенствование изученных элементов в игре.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
31.	Изучение технического приёма «свеча».	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
32.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
33.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
34.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
35.	Изучение элемента «стоп-спин».	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
36.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
37.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
38.	Учебная игра, соревнования среди студентов.	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
39.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
40.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
41.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
42.	Выполнение наката	3	декабрь	Круговая	Игровая

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	справа в правый и левый углы стола.			тренировка	практика (игра)
43.	Откидка слева со всей левой половины стола	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
44.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
45.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
46.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
47.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
48.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
49.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
50.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
51.	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
52.	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
53.	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
54.	Удар "подрезка". Учебная игра.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
55.	Выполнение подачи в заданную зону стола.	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
56.	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
57.	Соединение приёмов:	3	январь	Круговая	Игровая

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	"накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".			тренировка	практика (игра)
58.	Удар "накат": удержание мяча на столе	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
59.	Удар-толчок: удержание мяча на столе	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
60.	Набивание мяча на ракетке	3	январь	Товарищеская игра	Игровая практика (игра)
61.	Удар-толчок: удержание мяча на столе	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
62.	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
63.	Удары "накат" и "подрезка"	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
64.	Подача справа и слева. Учебная игра.	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
65.	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
66.	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
67.	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
68.	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
69.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
70.	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	3	февраль	Товарищеская игра	Соревнование
71.	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
72.	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	при выполнении ударов "накат" и "подрезка".				(игра)
73.	Владение ракеткой и передвижения у стола.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
74.	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
75.	Тактика игры против атакующего.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
76.	Тактика игры атакующего против атакующего.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
77.	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
78.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
79.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
80.	Товарищеская встреча	3	март	Товарищеская игра	Соревнование
81.	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
82.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
83.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
84.	Учебная игра с элементами подач.	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
85.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
86.	Обучение техники «срезка» мяча.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
87.	Совершенствование техники срезки в игре.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
88.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
89.	Соревнование в подгруппах.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
90.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
91.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
92.	Обучение техники «наката» в игре.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
93.	Изучение вращения мяча в «накате»	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
94.	Обучение техники «наката» слева, справа.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
95.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
96.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
97.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
98.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
99.	Применение «подставки» в игре.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
100.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
101.	Изучение техники	3	май	Круговая	Игровая

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	выполнения «подставки» справа			тренировка	практика (игра)
102.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
103.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
104.	Учебная игра с элементами подач.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
105.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
106.	Обучение техники «срезка» мяча.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
107.	Совершенствование техники срезки в игре.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
108.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
109.	Соревнование в подгруппах.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
110.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
111.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
112.	Обучение техники «наката» в игре.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
113.	Изучение вращения мяча в «накате»	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
114.	Обучение техники «наката» слева, справа.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
115.	Совершенствование	3	июнь	Круговая	Игровая

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	техники «наката», применение в игре.			тренировка	практика (игра)
116.	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
117.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
118.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
119.	Товарищеская встреча	3	июнь	Товарищеская игра	Соревнование
120.	Итоговое занятие.	3	июнь	Товарищеская игра	Соревнование