

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕРЕДЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор школы
 Хлыстова С.Г.
Приказ № 100-ОД
от 31.08. 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
школьного спортивного клуба
«Юношеская команда «Шахтер»»
«Настольный теннис»
(8-10 класс)**

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения: стартовый

Автор-составитель: Михейкина А.Д.,
учитель физической культуры

Пос.Середейский, 2022 г

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» составлена на основании:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196).

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобнауки от 11.12.2006 № 06-1844)

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

Программа составлена с методики по настольному теннису. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана общеразвивающая программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Очень важно, чтобы занимающийся мог после занятия снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности занимающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы

Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный.

Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Отличительные особенности программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся по программе, является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Адресат программы: к тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 15-20 человек. Продолжительность занятий для обучающихся 15-17 лет -1 академический час 1 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Настольный теннис» составляет 36 часов. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения: Очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Уровень освоения программы: Стартовый

Особенности организации образовательного процесса: Форма организации образовательной программы – традиционная. Организационная форма обучения – групповая, индивидуальная (Разновозрастная).

Форма занятий – групповая.

Виды занятий – игры, спортивные соревнования

Режим занятий: Занятия по программе «Настольный теннис» проходят 1 раз по 1 академическому часу.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

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

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды программного материала	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	4	4	0
2	Общефизическая физическая подготовка.	4	0	4
3	Специальная физическая подготовка.	5	0	5
4	Обучение техническим приёмам.	19	0	19
5	Интегральная подготовка.	2	1	1
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	2	1	1
7	Итого:	36	6	30

Содержание учебного плана

В разделе «Теоретические знания». Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития настольно тенниса. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем

Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Практика. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся

этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальных упражнений на организм занимающихся. **Практика.** Представлен материал по настольному теннису, способствующий обучению занимающихся технике и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки занимающихся. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством настольных шариков, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Простые упражнения теннисистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки должны найти место эти упражнения. Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Теория. Теория технической подготовки.

Практика. Техника и способы применения защитных ударов слева, справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева, справа. Выполнение атакующих ударов с большим количеством настольных шариков и в разные зоны стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа. Тактическая подготовка

Теория. Теория тактики игры.

Практика. Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить соперников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с соперником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных действий. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия теннисиста. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тактическая подготовка занимающегося включает: -развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём; -овладение и применение тактических комбинаций в определённые моменты партий; -умение переключаться с одной системы игры на другую. Тактические действия делятся на действия в нападении и в защите.

Тактика нападения.

Игрок, овладевший подачей, становится нападающим. Нападение - это основная функция теннисиста в игре. С помощью атакующих действий он овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ему тактический план. Главная цель нападающего - отыграть очко у соперника. Тактика нападения даёт возможность теннисисту в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

Тактика защиты.

Защитные удары призваны спасти игрока от весьма опасных крученых атакующих ударов, а также могут помочь перехватить инициативу в игре. Существует несколько видов защитных ударов. Основные – это подрезка, подставка и свеча, а дополнительные – срезка и скидка.

Интегральная подготовка Теория.

Система тренировочных воздействий, (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности на обучающихся.

Практика. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, и упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным. Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающихся (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные.

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные.

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные.

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, навыков, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

1.5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Методическое обеспечение

Организационно-педагогические условия реализации программы заключаются в индивидуальном подходе к обучению ребенка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два важных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым юным теннисистом с учетом личных особенностей. Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого ребенка, что важно в процессе обучения.

1.6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: - отдельный спортивный зал соответствующим нормам САНПИН – спортивный зал,- необходимое оборудование (теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса).

1.7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

1.8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ:

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по настольному теннису. Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения. Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: - высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы; - средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы; - низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы. В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Основные формы и методы обучения:

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению настольного тенниса. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

1. Практическая игра.
2. Решение задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения.
4. Развлечения и познавательные досуги, игры в шашки.

Методы проведения игровых встреч:

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. Инструктаж по ТБ.
3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.
4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.
6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	03.09.2022	
2	История развития настольного тенниса. Историей возникновения и развития настольного тенниса.	10.09.2022	
3	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	17.09.2022	
4.	Правила игры в настольный теннис. Ведение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	24.09.2022	
5.	Бег по прямой, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.	01.10.2022	
6.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	08.10.2022	
7.	Бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми бедра , челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др.	15.10.2022	
8.	Бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми бедра и т.д.	22.10.2022	
9.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	29.10.2022	
10	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	12.11.2022	
11.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	19.11.2022	
12.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	26.11.2022	
13.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	03.12.2022	
14.	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Объяснение правильного выполнения удара.	10.12.2022	
15.	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	17.12.2022	
16.	Накаты. Повторение открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева.	24.12.2022	
17.	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	14.01.2023	
18.	Накаты и подрезки.	21.01.2023	
19.	Тестирование.	28.01.2023	
20.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия	04.02.2023	

	о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.		
21.	Удары с перемещением.	11.02.2023	
22.	Закрепление ударов с перемещением.	18.02.2023	
23.	Закрепление ударов с перемещением.	25.02.2023	
24.	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	04.03.2023	
25.	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	11.03.2023	
26.	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	18.03.2023	
27.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке.	25.03.2023	
28.	Обучение работе ног при ударах справа в движении.	01.04.2023	
29.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	08.04.2023	
30.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	15.04.2023	
31.	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	22.04.2023	
32.	Закрепление ударов с перемещением.	29.04.2023	
33.	Итоговое тестирование.	06.05.2023	
34.	Игры со счетом.	13.05.2023	
35.	Соревнования.	20.05.2023	
36.	Соревнования.	27.05.2023	

Список литературы

1. В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995
8. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
9. Видео материал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».
10. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
www.scientific.ru
www.openclass.ru
<http://physnet.ru>
www.bio.1september.ru
www.bio.nature.ru
www.phys.msu.ru www.km.ru/educftion
www.edios.ru