

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2
«Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации
Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района
Борский Самарской области

Программа рассмотрена на
заседании методического
объединения Протокол №1 от
31.08.2020 года

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское
_____ Л.М.Жабина
«__» _____ 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Черкасская Е.К., тренер-преподаватель
Черкацкий В.А., тренер-преподаватель
Горлова Л.А., тренер-преподаватель
Мантрова Г.А., тренер-преподаватель
Курбатов А.П., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с. Борское
_____ Н.А. Бурлака
«__» _____ 2020 г.

с. Борское
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план «ДОП» «Настольные теннис» | 7 |
| 3. | Содержание | 8 |
| 4. | Методическое обеспечение | 17 |
| 5. | Список литературы | 22 |
| 6. | Приложение. Календарно – тематические планы Модулей | 23 |

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить

внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
 - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным

физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных

действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Учебный план ДОП «Настольный теннис»

| | Наименование учебного модуля | Всего | Теория | Практика | промежуточной аттестации |
|---|---|------------|-----------|------------|--|
| 1 | Теория Общая физическая подготовка | 34 | 4 | 30 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 2 | Специальная физическая подготовка Техническая подготовка | 104 | 4 | 100 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 3 | Контрольные испытания Тактическая подготовка | 16 | 2 | 14 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| | Итого: | 154 | 10 | 144 | |

Содержание программы 1. Модуль «Теория. Общая физическая подготовка»

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Настольный теннис».

Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития настольного тенниса;
- овладение основами тактики игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Учебно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая
подготовка»**

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во |
|--------------|--|---------------|-----------------|---------------------|
| 1 | Упражнения на развитие скорости удара. | 2 | 2 | 1 |
| 2 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | | 1,5 | 1,5 |
| 3 | Техника передвижений у стола, координация. | 2 | | 2 |
| 4 | Точность попадания, техника. | | 1,5 | 1,5 |
| 5 | Атака, контратака. | | 2 | 2 |
| 6 | Подача мяча | | 1,5 | 1,5 |
| 7 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 2 | 2 |
| 8 | Удар справа, удар слева. | | 1,5 | 1,5 |
| 9 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | | 2 | 2 |
| 10 | Тактические приёмы и комбинации. | 1,5 | | 1,5 |
| 11 | Возврат мяча срезка слева влево. | | 2 | 2 |
| 12 | Теоретические примеры. | | 1,5 | 1,5 |
| 13 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 2 | 2 |
| 14 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 15 | Индивидуальный разбор упражнений. | | 2 | 2 |
| 16 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 1,5 | 1,5 |
| 17 | Правила игры (теория). | | 2 | 2 |
| 18 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | | 1,5 | 1,5 |
| 19 | Тактические приёмы и комбинации. | | 2 | 2 |

| | | | | |
|----|--|---|-----|-----|
| 20 | Имитация ударов на столе. | | 1,5 | 1,5 |
| 21 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 2 | 2 |
| 22 | Совершенствование подач и их приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 23 | Тактические приёмы и комбинации. | 2 | | 2 |
| 24 | Сдача нормативов. | | 1,5 | 1,5 |
| | ИТОГО: | | | |

Содержание программы 2.Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка»

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка»

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|--------------|--|---------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 2 | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | | 1,5 | 1,5 |
| 3 | Тренировки сложных подач и их приёма. | | 2 | 2 |
| 4 | Имитационные упражнения. | | 1,5 | 1,5 |
| 5 | Активный приём подачи накатом. | | 2 | 2 |
| 6 | Подрезка мяча справа и слева. | | 1,5 | 1,5 |
| 7 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 8 | Восемь принципов выполнения удара. | 1,5 | | 1,5 |
| 9 | Игра различными ударами без потери мяча. | | 2 | 2 |
| 10 | Стойка. Координация у стола. | | 1,5 | 1,5 |
| 11 | Перемещение у стола. | | 2 | 2 |
| 12 | Точность попадания. Техника. | | 1,5 | 1,5 |
| 13 | Индивидуальная короткая подача. | | 2 | 2 |

| | | | | |
|----|---|---|-----|-----|
| 14 | Игры на счёт. | | 1,5 | 1,5 |
| 15 | Парные игры. | | 2 | 2 |
| 16 | Тренировки сложных подач и их приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 17 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | | 2 | 2 |
| 18 | Комбинированные серии ударов | | 1,5 | 1,5 |
| 19 | Активный приём подачи накатом. | | 2 | 2 |
| 20 | Индивидуальная короткая подача. | | 1,5 | 1,5 |
| 21 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 22 | Индивидуальная работа. | | 1,5 | 1,5 |
| 23 | Тесты игровые. | 2 | | 2 |
| 24 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | | 1,5 | 1,5 |
| | ИТОГО: | | | |

Содержание программы 3.Модуль «Контрольные испытания. Тактическая подготовка»

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений;
- совершенствование техники и тактики в игре по настольному теннису;
- участвовать в спортивных соревнованиях;

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка

мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

**Учебно-тематический план модуля «Контрольные испытания.
Тактическая подготовка»**

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|--------------|--|---------------|-----------------|---------------------------|
| | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 2. | Тренировка сложных подач и их приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 3. | Подрезка мяча слева и справа по прямой. | | 2 | 2 |
| 4. | Активный приём подач «накатом». | | 1,5 | 1,5 |
| 5. | Имитационные упражнения. | | 2 | 2 |
| 6. | Три принципа выполнения удара. | 1,5 | | 1,5 |
| 7. | Игра различными ударами без потери мяча. | | 2 | 2 |
| 8. | Техника передвижений у стола. Стойка. | | 1,5 | 1,5 |
| 9. | Точность попадания. Техника обработки мяча. | | 2 | 2 |
| 10. | Пять принципов выполнения удара. | 1,5 | | 1,5 |
| 11. | Активный приём подач «накатом». | | 2 | 2 |
| 12. | Игры на счёт. | | 1,5 | 1,5 |
| 13. | Парные игры. | | 2 | 2 |
| 14. | Техника передвижений у стола. Стойка. | | 1,5 | 1,5 |
| 15. | Упражнения для освоения техники и тактики игры | | 2 | 2 |
| 16. | Комбинированные серии ударов. | | 1,5 | 1,5 |
| 17. | Точность попадания. Техника обработки мяча. | | 2 | 2 |
| 18. | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 1,5 | 1,5 |
| 19. | Судейская практика | 2 | | 2 |
| 20. | Подрезка мяча справа и слева. | | 1,5 | 1,5 |
| 21. | Тренировки сложных подач и их приёма. | | 2 | 2 |
| 22. | Имитационные упражнения. | | 1,5 | 1,5 |
| 23. | Активный приём подачи накатом. | | 2 | 2 |
| 24. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | | 1,5 | 1,5 |
| | ИТОГО: | | | |

Методическое обеспечение

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения

разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

| № п/п | Разделы и темы | Формы занятия | Приемы и методы организации занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение |
|-------|--|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1 | Техника: совершенствование передвижения и координации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 2 | Тактика: отработка технико – тактической комбинации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3 | Индивидуальная подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 4 | Игры на счёт. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 5 | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 6 | Контроль нормативов в физическом развитии. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 7 | Игровая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 8 | Упражнения по элементам. Тренинг. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 9 | Индивидуальная работа. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

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. Поддача (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.

Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич , Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича, Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич , Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха , Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2015год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2015год.

Приложение № 1.

Календарно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая подготовка»

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|--------------|--|---------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | Упражнения на развитие скорости удара. | 2 | 2 | 1 |
| 2 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | | 1,5 | 1,5 |
| 3 | Техника передвижений у стола, координация. | 2 | | 2 |
| 4 | Точность попадания, техника. | | 1,5 | 1,5 |
| 5 | Атака, контратака. | | 2 | 2 |
| 6 | Подача мяча | | 1,5 | 1,5 |
| 7 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 2 | 2 |
| 8 | Удар справа, удар слева. | | 1,5 | 1,5 |
| 9 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | | 2 | 2 |
| 10 | Тактические приёмы и комбинации. | 1,5 | | 1,5 |
| 11 | Возврат мяча срезка слева влево. | | 2 | 2 |
| 12 | Теоретические примеры. | | 1,5 | 1,5 |
| 13 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 2 | 2 |
| 14 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 15 | Индивидуальный разбор упражнений. | | 2 | 2 |
| 16 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 1,5 | 1,5 |
| 17 | Правила игры (теория). | | 2 | 2 |
| 18 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | | 1,5 | 1,5 |
| 19 | Тактические приёмы и комбинации. | | 2 | 2 |
| 20 | Имитация ударов на столе. | | 1,5 | 1,5 |
| 21 | Упражнения на развитие скорости удара. | | 2 | 2 |
| 22 | Совершенствование подач и их приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 23 | Тактические приёмы и комбинации. | 2 | | 2 |
| 24 | Сдача нормативов. | | 1,5 | 1,5 |
| | ИТОГО: | 5,5 | 36,5 | 42 |

**Календарно-тематический план модуля «Контрольные испытания.
Тактическая подготовка»**

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|-------|---|------------|-------------|--------------------|
| 1 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 2 | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | | 1,5 | 1,5 |
| 3 | Тренировки сложных подач и их приёма. | | 2 | 2 |
| 4 | Имитационные упражнения. | | 1,5 | 1,5 |
| 5 | Активный приём подачи накатом. | | 2 | 2 |
| 6 | Подрезка мяча справа и слева. | | 1,5 | 1,5 |
| 7 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 8 | Восемь принципов выполнения удара. | 1,5 | | 1,5 |
| 9 | Игра различными ударами без потери мяча. | | 2 | 2 |
| 10 | Стойка. Координация у стола. | | 1,5 | 1,5 |
| 11 | Перемещение у стола. | | 2 | 2 |
| 12 | Точность попадания. Техника. | | 1,5 | 1,5 |
| 13 | Индивидуальная короткая подача. | | 2 | 2 |
| 14 | Игры на счёт. | | 1,5 | 1,5 |
| 15 | Парные игры. | | 2 | 2 |
| 16 | Тренировки сложных подач и их приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 17 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | | 2 | 2 |
| 18 | Комбинированные серии ударов | | 1,5 | 1,5 |
| 19 | Активный приём подачи накатом. | | 2 | 2 |
| 20 | Индивидуальная короткая подача. | | 1,5 | 1,5 |
| 21 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 22 | Индивидуальная работа. | | 1,5 | 1,5 |
| 23 | Тесты игровые. | 2 | | 2 |
| 24 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | | 1,5 | 1,5 |
| | ИТОГО: | 3,5 | 38,5 | 42 |

**Календарно-тематический план модуля «Контрольные испытания.
Тактическая подготовка»**

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|---------------|--|---------------|-----------------|---------------------------|
| 1 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 2 | 2 |
| 2 | Тренировка сложных подач и их приёма. | | 1,5 | 1,5 |
| 3 | Подрезка мяча слева и справа по прямой. | | 2 | 2 |
| 4 | Активный приём подач «накатом». | | 1,5 | 1,5 |
| 5 | Имитационные упражнения. | | 2 | 2 |
| 6 | Три принципа выполнения удара. | 1,5 | | 1,5 |
| 7 | Игра различными ударами без потери мяча. | | 2 | 2 |
| 8 | Техника передвижений у стола. Стойка. | | 1,5 | 1,5 |
| 9 | Точность попадания. Техника обработки мяча. | | 2 | 2 |
| 10 | Пять принципов выполнения удара. | 1,5 | | 1,5 |
| 11 | Активный приём подач «накатом». | | 2 | 2 |
| 12 | Игры на счёт. | | 1,5 | 1,5 |
| 13 | Парные игры. | | 2 | 2 |
| 14 | Техника передвижений у стола. Стойка. | | 1,5 | 1,5 |
| 15 | Упражнения для освоения техники и тактики игры | | 2 | 2 |
| 16 | Комбинированные серии ударов. | | 1,5 | 1,5 |
| 17 | Точность попадания. Техника обработки мяча. | | 2 | 2 |
| 18 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | | 1,5 | 1,5 |
| 19 | Судейская практика | 2 | | 2 |
| 20 | Подрезка мяча справа и слева. | | 1,5 | 1,5 |
| 21 | Тренировки сложных подач и их приёма. | | 2 | 2 |
| 22 | Имитационные упражнения. | | 1,5 | 1,5 |
| 23 | Активный приём подачи накатом. | | 2 | 2 |
| 24 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | | 1,5 | 1,5 |
| ИТОГО: | | 5 | 37 | 42 |

