

Приложение
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Секция настольного тенниса «Ракетка»
Возраст обучающихся 7-12 лет



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Педагога дополнительного образования
Пятунина Ивана Викторовича
на 2017-2018 учебный год**

Календарно - тематическое планирование к рабочей программе «Секция настольного тенниса «Ракетка»

Группы № 301 Год обучения 3

Педагог: Пятунин Иван Викторович.

Количество часов

Всего 108 часов; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе образовательной программы «Секция настольного тенниса «Ракетка»

Учебные пособия

1. Приложение 8 – 11. рабочая программа «Секция настольного тенниса «Ракетка».

2. Диск DVD. Настольный теннис тренировка основные упражнения

3. Учебное пособие рабочая программа «Секция настольного тенниса «Ракетка».

Учебная литература.

1. В.Я. Барышников « Информационно- технологическая составляющая профессиональной деятельности учителя физической культуры». Екатеринбург 2014.

2. В.Я. Барышников «Школьникам о воспитании физических качеств при самостоятельных занятиях» Екатеринбург 2015.

3. Настольный теннис Правила соревнований Москва 2002.

Номер занятия	Ра-зд-ел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 01.09	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 3 –го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ 032.
2 04.09	2	Профилактика травматизма в спорте.	Беседа об особенностях травматизма в настольном теннисе.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать особенности строения организма человека.	См. список литературы №21 стр. 587
3 06.09	3	Совершенствование движения «подрезка».	Объяснение, показ, имитация движения подрезка. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 рис 11, 16.

4 08.09	3	Совершенствован ие движения «накат».	Имитация движения «накат». Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Приложение № 17 рис 18, 19.
5 11.09	3	Совершенствован ие движения «подрезка».	Имитация движения подрезка. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Приложение № 17 рис 11, 16.
6 13.09	3	Совершенствован ие движения «накат».	Имитация движения «накат». Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Приложение № 17 рис 18, 19.
7 15.09	4	Входной контроль.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической подготовке.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
8 18.09	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста бокком (правым, левым). Быстрый бег. Игра с мячом «Вышибаль», «картошка».	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Приложение № 17 рис. 45, 46, 47.
9 20.09	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону. Прыжки в приседе вперёд – назад, вправо-влево.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 рис. 36.
10 22.09	6	Формирование самоконтроля во время соревнований.	Настрой на соревнование. Профилактика дисгармоний, проявляющихся перед соревнованиями.	1	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Стр. 361.
11 25.09	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Ведение спортивного дневника.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Знать правила игры.	Настольный теннис, правила соревнований стр. 13 – 20
12 27.09	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 рис. 36.

13 29.09	3	Совершенствовани е движения«подрез ки»(слева, справа).	Имитация движения подрезка (слева, справа). Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь чередовать выполнение подрезок слева, справа.	Приложение № 17 рис 11, 16.
14 02.10	3	Закрепление теории и тактики игры.	Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз. Игра с тренером. Отражение (подставка) ударов справа и слева.	1	Проверочное.	Индивидуально- групповая форма.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
15 04.10	5	Развитие физических качеств (скоростно- силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», подъём ног за голову из положения, лёжа на спине.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
16 06.10	3	Совершенствовани е подрезки слева, справа, по всему столу.	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра подрезками на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма.	Уметь выполнять упражнения подрезки слева и подрезки права..	Приложение № 17 рис 11, 16.
17 09.10	4	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц спины. Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.	1	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Знать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	См. список литературы № 8 раздел 2.
18 11.10	3	Совершенствовани е технического элемента «подача».	Показ технического элемента «подача» с верхним и нижним вращением.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь подбрасывать мяч.	Приложение № 17 рис. 20.
19 13.10	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 рис. 36.
20 16.10	3	Игра «подрезками».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Приложение № 17 рис 11, 16.

21 18.10	3	Закрепление теории и тактики игры. Соревнования по изученным элементам.	Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз. Игра с тренером. Отражение (подставка) ударов справа и слева.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
22 20.10	3	Совершенствование подачи движением «подрезка».	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра на столе «подрезками».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Приложение № 17 рис. 20.
23 23.10	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Ведение спортивного дневника.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Настольный теннис, правила соревнований стр. 13 – 20
24 25.10	3	Правила игры на счет.	Объяснение правил игры на счет. Игра на столе.	1	Информационное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и понимать что считать за «ошибку».	Настольный теннис, правила соревнований стр. 13 – 20
25 27.10	3	Отработка подачи движением «подрезка».	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра на столе «подрезками».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Приложение № 17 рис. 20.
26 30.10	5	Развитие координационных способностей.	Имитация ударов слева и справа на количество повторений, имитация ударов с отягощением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	См. список литературы № 8 раздел 4.5
27 01.11	4	Упражнения для воспитания силовых способностей.	Отжимание, подтягивание, Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	См. список литературы №8 раздел 4.3.
28 03.11	3	Перемещение у стола в стойке теннисиста. Игра «подрезками».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Приложение № 17 рис 32 – 36.

29 08.11	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
30 10.11	8	Организация и проведение соревнований.	Уметь составить конспект и провести разминку в группе (под контролем тренера-преподавателя).	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать организацию и проведение соревнований.	Настольный теннис Правила соревнований. Стр. 13 – 20.
31 13.11	3	Закрепление теории и тактики игры. Соревнования по изученным элементам.	Применение определённого вида подач, подача в определённую зону, количество подач (из 10).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
32 15.11	3	Технический элемент накат слева.	Совершенствование технического элемента наката (слева) Совершенствование движения наката (слева).	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 рис 18
33 17.11	3	Технический элемент накат справа.	Совершенствование технического элемента наката (справа) Совершенствование движения наката (справа)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 рис 19
34 20.11	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища. Упражнениями с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы № 8 раздел 2.
35 22.11	3	Игра накатами (слева и справа).	Совершенствование движения «накат» (слева и справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 рис 18, 19.

36 24.11	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка». Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
37 27.11	3	Игра накатами (слева и справа).	Совершенствование движения «накат» (слева и справа). Свободная игра ударами на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 рис 18, 19.
38 29.11	3	Сочетание накатов слева, справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Приложение № 17 рис 18, 19.
39 01.12	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрке», приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
40 04.12	3	Сочетание накатов слева, справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Приложение № 17 рис 18, 19.
41 06.12	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Совершенствование подачи, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 рис 11, 16, 18, 19, 20
42 08.12	4	Упражнения для развития гибкости и подвижности.	Выполнение наклонов, круговых вращений.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 2.
43 11.12	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 рис 11, 16, 18, 19.

44 13.12	4	Развитие физических качеств и способностей.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 2.
45 15.12	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 рис 11, 16, 18, 19.
46 18.12	3	Отработка основных технических элементов.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 рис 11, 16, 18, 19, 20
47 20.12	3	Закрепление теории и тактики игры. Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
48 22.12	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку. Приседания.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
49 25.12	3	Закрепление теории и тактики игры. Соревнования по изученным элементам.	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером (количество раз).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
50 27.12	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 рис 11, 16, 18, 19, 20
51 29.12	3	Закрепление теории и тактики игры. Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.

52	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 3 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ 032.
53	2	Личность спортсмена.	Беседа о воспитании нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать нравственные нормы поведения.	См. список литературы № 9.
54	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Мотивационная основа занятий с обучающимися.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Стр. 361.
55	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища. Подвижные игры.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы № 8 раздел 2.
56	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Поддача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения). Игра с БКМ.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
57	3	Закрепление полученных навыков тактике игры. Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
58	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Поддача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Приложение № 11 стр. 330, 331.

59	3	Закрепление полученных навыков тактике игры. Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
60	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, Форма и требования, предъявляемые к участникам.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Настольный теннис Правила соревнований. стр. 13 – 20.
61	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Приложение №17 рис 20.
62	4	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц спины. Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 2.
63	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Приложение №17 рис 20.
64	3	Закрепление полученных навыков тактики игры. Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
65	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», подъём ног за голову из положения, лёжа на спине.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
66	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Приложение №17 рис 20.

67	4	Развитие общих физических качеств.	Скакалка, прыжки с двух ног на скамейку, эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 2.
68	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение №17 рис 18.
69	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение №17 рис 18.
70	3	Накат справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение №17 рис 19.
71	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
72	4	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности.	Выполнение наклонов, круговых вращений, выпрыгивание вверх из приседа.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 2.
73	3	Закрепление полученных навыков тактики игры. Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
74	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение обучающимся разминки (под контролем педагога). Выполнение наклонов, круговых вращений.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	См. список литературы № 8 раздел 2.
75	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Перемещение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 2.

76	3	Закрепление полученных навыков тактике игры. Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
77	3	Сочетание накатов слева, справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента сочетание «накатов слева, справа по подрезке». Игра на столе с тренером.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение №17 рис 18, 19.
78	3	Отработка контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «подрезка», «накат». (Количество ударов в серию, оценка, выполнение). Выполнение подач разными ударами.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 11 стр. 330, 331.
79	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 11 стр. 330, 331.
80	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста боком (правым, левым). Быстрый бег. Игра с мячом «Вышибалы», «картошка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Приложение №17 рис. 45, 46, 47.
81	3	Закрепление полученных навыков тактике игры. Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
82	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 11 стр. 330, 331.

83	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение №17 рис 44.
84	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Приложение №17 рис 44.
85	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, ведение спортивного дневника. Форма и требования, предъявляемые к участникам.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Настольный теннис Правила соревнований стр. 13 – 20.
86	8	Инструкторская практика	Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	См. список литературы № 8 стр. 152.
87	3	Закрепление полученных навыков тактики игры. Участие в соревнованиях.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Настольный теннис Правила соревнований. стр. 13 – 20.
88	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243. Приложение №15 рис 11,16, 18,19.
89	3	Закрепление полученных навыков тактики игры. Контрольные игры.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.
90	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.3.

91	3	Закрепление основ техники.	Стойки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация движения ударов.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Приложение №17 рис 18,19.
92	4	Упражнения на расслабление.	Лёгкий бег, дыхательные упражнения, само-массаж.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения в медленном темпе..	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
93	3	Повышение точности ударов.	Тренировка с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	См. список литературы № 21
94	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение №17 рис 18,19.
95	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку. Приседания.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
96	3	Повышение точности ударов.	Игра с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	См. список литературы № 21
97	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Приложение №17 рис. 45.
98	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
99	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрке», приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
100	5	Закрепление теории и тактики игры. Соревнования.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.

101	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Перемещение в 3 – м зоне. прыжки через скамейку.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
102	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «подрезка», «накат». (Количество ударов в серию, оценка, выполнение).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 11 стр. 330, 331.
103	5	Закрепление теории и тактики игры. Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
104	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрке», приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
105	3	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 11 стр. 330, 331.
106	5	Закрепление Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
107	5	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 11 стр. 330, 331.
108	3	Закрепление теории и тактики игры. Соревновательные командные мероприятия.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	См. список литературы № 10 стр. 242 – 243.

Всего:

108

