

## Приложение

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



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Педагога дополнительного образования  
Еркович С.Н  
на 2017-2018 учебный год

Возраст  
Центр физкультурно-спортивной направленности

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

Группы № 101 Год обучения 1

Педагог: Еркович Сергей Николаевич

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	Раздел	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)
<b>1</b> <b>01.09</b>	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 1 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. № 032
<b>2</b> <b>05.09</b>	2	Физическая культура и спорт.	Беседа о значении занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать особенности строения и функций организма человека.	См. список литературы № 4 Стр. 3-9.

<b>3</b> <b>07.09</b>	3	Жонглирование.	Подброс мяча на разную высоту разными руками, перебрасывание мяча с одной руки на другую	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь ловить мяч.	Стр. 11.
<b>4</b> <b>08.09</b>	3	Набивание мяча ракеткой.	Набивание мяча на разную высоту, разными сторонами ракетки	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Стр. 11.
<b>5</b> <b>12.09</b>	3	Обучение движения «подрезка».	Объяснение, показ, имитация движения подрезка.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 Рис.11, 16
<b>6</b> <b>14.09</b>	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.	Стр. 11.
<b>7</b> <b>15.09</b>	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы №8 стр.23-28
<b>8</b> <b>19.09</b>	4	Эстафеты и подвижные игры. Входной контроль.	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.
<b>9</b> <b>21.09</b>	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
<b>10</b> <b>22.09</b>	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.

<b>11</b> <b>26.09</b>	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка»,	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5.
<b>12</b> <b>28.09</b>	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Наблюдение за своим состоянием: самочувствие, настроение, пульс, дыхание, болевые ощущения.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Стр. 361
<b>13</b> <b>29.09</b>	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Соревнования в группе (набивание, бросок в цель)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Настольный теннис Правила Соревнований стр.13-20
<b>14</b> <b>03.10</b>	3	Закрепление изученных упражнений.	Набивание мяча на ракетке. Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнение.	Приложение № 10 стр.329
<b>15</b> <b>05.10</b>	3	Обучение движения «подрезки» (слева, справа).	Объяснение, показ, имитация движения подрезка (слева, справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь чередовать несколько приемов подрезок.	Приложение № 17 Рис.11,16
<b>16</b> <b>06.10</b>	3	Отработка 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
<b>17</b> <b>10.10</b>	4	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц спины. Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	См. список литературы №8 стр.23-28
<b>18</b> <b>12.10</b>	4	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперед – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 Рис.32 - 36

<b>19</b> <b>13.10</b>	3	Обучение техническому элементу «подача».	Объяснение, показ технического элемента «подача».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь держать ракетку, подбрасывать мяч.	Приложение № 17 Рис.20
<b>20</b> <b>17.10</b>	3	Перемещение у стола в стойке теннисиста. Игра «подрезками».	Имитация, выполнение правильного движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Приложение № 17 Рис.32-36
<b>21</b> <b>19.10</b>	3	Закрепление изучаемых элементов.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 10 стр.329
<b>22</b> <b>20.10</b>	3	Отработка подач 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
<b>23</b> <b>24.10</b>	3	Сочетание подач «подрезкой» и игры «подрезками».	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.
<b>24</b> <b>26.10</b>	3	Правила игры на счет.	Объяснение правил игры на счет.	1	Информационное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и понимать что считать за «ошибку».	Настольный теннис Правила соревнований. Стр.13-20
<b>25</b> <b>27.10</b>	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение самостоятельной разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	См. список литературы №8 раздел 4.5.
<b>26</b> <b>31.10</b>	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 02.11	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 стр.23-28
28 03.11	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 стр.23-28
29 07.11	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5
30 09.11	8	Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	Знание организации и проведения соревнований по настольному теннису.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать организацию и проведение соревнований по настольному теннису.	Настольный теннис Правила соревнований. Стр.13-20
31 10.11	3	Закрепление изученных элементов	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 10 стр.329.
32 14.11	3	Технический элемент накат слева.	Объяснение, показ технического элемента наката (слева) Обучение движения наката (слева).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 Рис.18
33 16.11	3	Технический элемент накат справа.	Объяснение, показ технического элемента наката (справа) Обучение движения наката (справа)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 Рис.19
34 17.11	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы №8 стр.23-28

35 21.11	3	Игра накатами (слева и справа).	Обучение движению «накат» (слева и справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 Рис.18,19
36 23.11	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5
37 24.11	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы №8 стр.23-28
38 28.11	3	Сочетание накатов слева, справа.	Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Приложение № 17 Рис.18,19.
39 30.11	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Имитация перемещений в 3 – м зоне, имитация перемещений по схеме «восьмёрка»	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 Рис.36
40 01.12	3	Закрепление: соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 10 стр.329
41 05.12	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Обучение подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 Рис. 11,16,18,19,20
42 07.12	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 стр.23-28
43 08.12	3	Сочетание подрезок и накатов.	Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 Рис. 11,16,18,19,

44 12.12	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 стр.23-28
45 14.12	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Приложение № 17 Рис. 11,16,18,19,
46 15.12	3	Отработка основных технических элементов.	Обучение подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 10 стр.329.
47 19.12	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы №8 стр. 23 – 28
48 21.12	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку. Приседания.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Приложение № 10 стр.329
49 22.12	3	Итоговое занятие: соревнование по изученным элементам. Промежуточная аттестация.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 10 стр.329
50 26.12	3	Итоговое занятие: соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 10 стр.329
51 28.12	3	Закрепление техники и тактики игры	Соревнования внутри группы. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения. Знать правила игры на счёт.	См. список литературы №10 стр.242-243



<b>52</b> <b>29.12</b>	2	Здоровый образ жизни спортсмена.	Беседа: гигиена и режим для спортсмена. Питание, закаливание.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать режим дня спортсмена.	См. список литературы №21 стр.123
<b>53</b> <b>09.01</b>	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. № 032 «Программа настольный теннис «Ракетка».
<b>54</b> <b>11.01</b>	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 № 10 стр.329.
<b>55</b> <b>12.01</b>	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы № 8 стр. 23 - 28
<b>56</b> <b>16.01</b>	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 № 10 стр.329
<b>57</b> <b>18.01</b>	3	Закрепление полученных навыков игры	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243
<b>58</b> <b>19.01</b>	6	Формирование самоконтроля на занятиях, воспитание уважения к сопернику.	Наблюдение за своим состоянием: самочувствие, настроение, пульс, дыхание, болевые ощущения.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	стр.361.

<b>59</b> <b>23.01</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Перемещение в 3 – м зоне. Прыжки боком через скамейку.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать общеразвивающие упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>60</b> <b>25.01</b>	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 стр. 23 – 28.
<b>61</b> <b>26.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Приложение № 17 Рис. 20 – 26.
<b>62</b> <b>30.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Приложение № 17 Рис. 20 – 26.
<b>63</b> <b>01.02</b>	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 стр. 23 – 28.
<b>64</b> <b>02.02</b>	3	Закрепление полученных навыков игры	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>65</b> <b>06.02</b>	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5
<b>66</b> <b>08.02</b>	4	Развитие общих физических качеств.	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	См. список литературы № 8 стр. 23 – 28.
<b>67</b> <b>09.02</b>	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 стр. 23 – 28.

<b>68</b> <b>13.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение № 17 Рис. 28
<b>69</b> <b>15.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение № 17 Рис. 28
<b>70</b> <b>16.02</b>	3	Накат справа по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение № 17 Рис. 27
<b>71</b> <b>20.02</b>	5	Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2
<b>72</b> <b>22.02</b>	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 4.4
<b>73</b> <b>27.02</b>	3	Закрепление полученных навыков игры	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>74</b> <b>01.03</b>	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение обучающимся разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	См. список литературы №8 стр.23-28
<b>75</b> <b>02.03</b>	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5.
<b>76</b> <b>06.03</b>	5	Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2

<b>77</b> <b>13.03</b>	3	Сочетание накатов слева, справа по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накатов слева, справа по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 17 Рис. 27 – 28.
<b>78</b> <b>15.03</b>	3	Отработка контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Поддача», «подрезка», «накат». (Количество ударов в серию, оценка, выполнение).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 10 стр.329
<b>79</b> <b>16.03</b>	3	Отработка технических элементов.	Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 10 стр.329
<b>80</b> <b>20.03</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста боком (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.
<b>81</b> <b>22.03</b>	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.
<b>82</b> <b>23.03</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>83</b> <b>27.03</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 Рис. 44.
<b>84</b> <b>29.03</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Приложение № 17 Рис. 44.
<b>85</b> <b>30.03</b>	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, обязанности судей во время соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры, обязанности судей во время соревнований.	См. список литературы № 19 стр. 13 – 20.

<b>86</b> <b>03.04</b>	8	Инструкторская практика	Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	См. список литературы № 8 стр.152.
<b>87</b> <b>05.04</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>88</b> <b>06.04</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Приложение № 17 Рис. 45.
<b>89</b> <b>10.04</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 Рис. 46.
<b>90</b> <b>12.04</b>	4	Развитие общих физических качеств.	Легкоатлетические упражнения.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
<b>91</b> <b>13.04</b>	3	Закрепление основ техники.	Хватка ракетки, стойки, упражнения с мячом и ракеткой.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Приложение № 17 Рис. 10,15,45
<b>92</b> <b>17.04</b>	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.
<b>93</b> <b>19.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Тренировка с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	См. список литературы № 21.
<b>94</b> <b>20.04</b>	4	Развитие физических качеств (координация движений).	Перенос мяча на ракетке, набивание мяча на ракетке в положении сидя, бег спиной вперёд, прыжки с ноги на ногу вперёд – назад, вправо – влево.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития основных физических качеств.	См. список литературы № 8 стр. 23 – 28.
<b>95</b> <b>24.04</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.

<b>96</b> <b>26.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Игра с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	См. список литературы № 21.
<b>97</b> <b>27.04</b>	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.
<b>98</b> <b>03.05</b>	5	Закрепление упражнений на развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>99</b> <b>04.05</b>	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 № 10 стр.329
<b>100</b> <b>08.05</b>	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 № 10 стр.329
<b>101</b> <b>10.05</b>	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.
<b>102</b> <b>11.05</b>	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 № 10 стр.329.
<b>103</b> <b>15.05</b>	5	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243.

<b>104</b> <b>17.05</b>	5	Отработка контрольных нормативов по СФП. Промежуточная аттестация.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрка», приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 10 стр.329.
<b>105</b> <b>18.05</b>	4	Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	Проведение обучающимся разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>106</b> <b>22.05</b>	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Имитация перемещений в 3 – м зоне, имитация перемещений по схеме «восьмёрка»	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 Рис.36
<b>107</b> <b>24.05</b>	5	Сдача контрольных нормативов по СФП.	Выполнение контрольных нормативов: перемещение по схеме «восьмёрка», имитация ударов, прыжки боком через скамейку, приседания.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 10 стр.329.
<b>108</b> <b>25.05</b>	3	Итоговые соревнования на закрепление техники и тактики игры.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>Всего:</b>				<b>108</b>				

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

Группы № 105 Год обучения 1

Педагог: Еркович Сергей Николаевич

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	Раздел	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)
<b>1</b> <b>05.09</b>	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 1 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. № 032
<b>2</b> <b>06.09</b>	2	Физическая культура и спорт.	Беседа о значении занятий физической культурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать особенности строения и функций организма человека.	См. список литературы № 4 Стр. 3-9.



<b>3</b> <b>07.09</b>	3	Жонглирование.	Подброс мяча на разную высоту разными руками, перебрасывание мяча с одной руки на другую	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь ловить мяч.	Стр. 11.
<b>4</b> <b>12.09</b>	3	Набивание мяча ракеткой.	Набивание мяча на разную высоту, разными сторонами ракетки	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Стр. 11.
<b>5</b> <b>13.09</b>	3	Обучение движения «подрезка».	Объяснение, показ, имитация движения подрезка.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 Рис.11, 16
<b>6</b> <b>14.09</b>	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.	Стр. 11.
<b>7</b> <b>19.09</b>	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы №8 стр.23-28
<b>8</b> <b>20.09</b>	4	Эстафеты и подвижные игры. Входной контроль.	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.
<b>9</b> <b>21.09</b>	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
<b>10</b> <b>26.09</b>	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.

<b>11</b> <b>27.09</b>	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка»,	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5.
<b>12</b> <b>28.09</b>	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Наблюдение за своим состоянием: самочувствие, настроение, пульс, дыхание, болевые ощущения.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Стр. 361
<b>13</b> <b>03.10</b>	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Соревнования в группе (набивание, бросок в цель)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Настольный теннис Правила Соревнований стр.13-20
<b>14</b> <b>04.10</b>	3	Закрепление изученных упражнений.	Набивание мяча на ракетке. Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнение.	Приложение № 10 стр.329
<b>15</b> <b>05.10</b>	3	Обучение движения «подрезки» (слева, справа).	Объяснение, показ, имитация движения подрезка (слева, справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь чередовать несколько приемов подрезок.	Приложение № 17 Рис.11,16
<b>16</b> <b>10.10</b>	3	Отработка 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
<b>17</b> <b>11.10</b>	4	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц спины. Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	См. список литературы №8 стр.23-28
<b>18</b> <b>12.10</b>	4	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперед – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 Рис.32 - 36

<b>19</b> <b>17.10</b>	3	Обучение техническому элементу «подача».	Объяснение, показ технического элемента «подача».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь держать ракетку, подбрасывать мяч.	Приложение № 17 Рис.20
<b>20</b> <b>18.10</b>	3	Перемещение у стола в стойке теннисиста. Игра «подрезками».	Имитация, выполнение правильного движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Приложение № 17 Рис.32-36
<b>21</b> <b>19.10</b>	3	Закрепление изучаемых элементов.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 10 стр.329
<b>22</b> <b>24.10</b>	3	Отработка подач 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
<b>23</b> <b>25.10</b>	3	Сочетание подач «подрезкой» и игры «подрезками».	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.
<b>24</b> <b>26.10</b>	3	Правила игры на счет.	Объяснение правил игры на счет.	1	Информационное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и понимать что считать за «ошибку».	Настольный теннис Правила соревнований. Стр.13-20
<b>25</b> <b>31.10</b>	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение самостоятельной разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	См. список литературы №8 раздел 4.5.
<b>26</b> <b>01.11</b>	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 02.11	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 стр.23-28
28 07.11	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 стр.23-28
29 08.11	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5
30 09.11	8	Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	Знание организации и проведения соревнований по настольному теннису.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать организацию и проведение соревнований по настольному теннису.	Настольный теннис Правила соревнований. Стр.13-20
31 14.11	3	Закрепление изученных элементов	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 10 стр.329.
32 15.11	3	Технический элемент накат слева.	Объяснение, показ технического элемента наката (слева) Обучение движения наката (слева).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 Рис.18
33 16.11	3	Технический элемент накат справа.	Объяснение, показ технического элемента наката (справа) Обучение движения наката (справа)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 Рис.19
34 21.11	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы №8 стр.23-28

35 22.11	3	Игра накатами (слева и справа).	Обучение движению «накат» (слева и справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Приложение № 17 Рис.18,19
36 23.11	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5
37 28.11	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы №8 стр.23-28
38 29.11	3	Сочетание накатов слева, справа.	Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Приложение № 17 Рис.18,19.
39 30.11	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Имитация перемещений в 3 – м зоне, имитация перемещений по схеме «восьмёрка»	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 Рис.36
40 05.12	3	Закрепление: соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 10 стр.329
41 06.12	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Обучение подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 17 Рис. 11,16,18,19,20
42 07.12	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 стр.23-28
43 12.12	3	Сочетание подрезок и накатов.	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 стр.23-28
45 14.12	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Приложение № 17 Рис. 11,16,18,19,
46 19.12	3	Отработка основных технических элементов.	Обучение подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Приложение № 10 стр.329.
47 20.12	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы №8 стр. 23 – 28
48 21.12	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку. Приседания.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Приложение № 10 стр.329
49 26.12	3	Итоговое занятие: соревнование по изученным элементам. Промежуточная аттестация.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Приложение № 10 стр.329
50 27.12	3	Итоговое занятие: соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Приложение № 10 стр.329
51 28.12	3	Закрепление техники и тактики игры	Соревнования внутри группы. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения. Знать правила игры на счёт.	См. список литературы №10 стр.242-243

<b>52</b> <b>09.01</b>	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. № 032 «Программа настольный теннис «Ракетка».
<b>53</b> <b>10.01</b>	2	Здоровый образ жизни спортсмена.	Беседа: гигиена и режим для спортсмена. Питание, закаливание.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать режим дня спортсмена.	См. список литературы №21 стр.123
<b>54</b> <b>11.01</b>	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 № 10 стр.329.
<b>55</b> <b>16.01</b>	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	См. список литературы № 8 стр. 23 - 28
<b>56</b> <b>17.01</b>	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 № 10 стр.329
<b>57</b> <b>18.01</b>	3	Закрепление полученных навыков игры	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243
<b>58</b> <b>23.01</b>	6	Формирование самоконтроля на занятиях, воспитание уважения к сопернику.	Наблюдение за своим состоянием: самочувствие, настроение, пульс, дыхание, болевые ощущения.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	стр.361.

<b>59</b> <b>24.01</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Перемещение в 3 – м зоне. Прыжки боком через скамейку.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать общеразвивающие упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>60</b> <b>25.01</b>	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 стр. 23 – 28.
<b>61</b> <b>30.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Приложение № 17 Рис. 20 – 26.
<b>62</b> <b>31.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Приложение № 17 Рис. 20 – 26.
<b>63</b> <b>01.02</b>	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 стр. 23 – 28.
<b>64</b> <b>06.02</b>	3	Закрепление полученных навыков игры	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>65</b> <b>07.02</b>	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5
<b>66</b> <b>08.02</b>	4	Развитие общих физических качеств.	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	См. список литературы № 8 стр. 23 – 28.
<b>67</b> <b>13.02</b>	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 стр. 23 – 28.



<b>68</b> <b>14.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение № 17 Рис. 28
<b>69</b> <b>15.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение № 17 Рис. 28
<b>70</b> <b>20.02</b>	3	Накат справа по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Приложение № 17 Рис. 27
<b>71</b> <b>21.02</b>	5	Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2
<b>72</b> <b>27.02</b>	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 4.4
<b>73</b> <b>28.02</b>	3	Закрепление полученных навыков игры	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>74</b> <b>01.03</b>	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение обучающимся разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	См. список литературы №8 стр.23-28
<b>75</b> <b>06.03</b>	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	См. список литературы №8 раздел 4.5.
<b>76</b> <b>07.03</b>	5	Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2

<b>77</b> <b>13.03</b>	3	Сочетание накатов слева, справа по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накатов слева, справа по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 17 Рис. 27 – 28.
<b>78</b> <b>14.03</b>	3	Отработка контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Поддача», «подрезка», «накат». (Количество ударов в серию, оценка, выполнение).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 10 стр.329
<b>79</b> <b>15.03</b>	3	Отработка технических элементов.	Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Приложение № 10 стр.329
<b>80</b> <b>20.03</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста боком (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.
<b>81</b> <b>21.03</b>	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.
<b>82</b> <b>22.03</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>83</b> <b>27.03</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 Рис. 44.
<b>84</b> <b>28.03</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Приложение № 17 Рис. 44.
<b>85</b> <b>29.03</b>	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, обязанности судей во время соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры, обязанности судей во время соревнований.	См. список литературы № 19 стр. 13 – 20.

<b>86</b> <b>03.04</b>	8	Инструкторская практика	Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	См. список литературы № 8 стр.152.
<b>87</b> <b>04.04</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>88</b> <b>05.04</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Приложение № 17 Рис. 45.
<b>89</b> <b>10.04</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Приложение № 17 Рис. 46.
<b>90</b> <b>11.04</b>	4	Развитие общих физических качеств.	Легкоатлетические упражнения.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы № 8 раздел 4.2.
<b>91</b> <b>12.04</b>	3	Закрепление основ техники.	Хватка ракетки, стойки, упражнения с мячом и ракеткой.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Приложение № 17 Рис. 10,15,45
<b>92</b> <b>17.04</b>	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.
<b>93</b> <b>18.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Тренировка с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	См. список литературы № 21.
<b>94</b> <b>19.04</b>	4	Развитие физических качеств (координация движений).	Перенос мяча на ракетке, набивание мяча на ракетке в положении сидя, бег спиной вперёд, прыжки с ноги на ногу вперёд – назад, вправо – влево.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития основных физических качеств.	См. список литературы № 8 стр. 23 – 28.
<b>95</b> <b>24.04</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.

<b>96</b> <b>25.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Игра с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	См. список литературы № 21.
<b>97</b> <b>26.04</b>	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.
<b>98</b> <b>03.05</b>	5	Закрепление упражнений на развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	См. список литературы № 8 раздел 4.3.
<b>99</b> <b>08.05</b>	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 № 10 стр.329
<b>100</b> <b>10.05</b>	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 № 10 стр.329
<b>101</b> <b>15.05</b>	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.
<b>102</b> <b>16.05</b>	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 № 10 стр.329.
<b>103</b> <b>17.05</b>	5	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	См. список литературы №10 стр.242-243.

<b>104</b> <b>22.05</b>	5	Отработка контрольных нормативов по СФП. Промежуточная аттестация.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрка», приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 10 стр.329.
<b>105</b> <b>23.05</b>	4	Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	Проведение обучающимся разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>106</b> <b>24.05</b>	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Имитация перемещений в 3 – м зоне, имитация перемещений по схеме «восьмёрка»	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 17 Рис.36
<b>107</b> <b>29.05</b>	5	Сдача контрольных нормативов по СФП.	Выполнение контрольных нормативов: перемещение по схеме «восьмёрка», имитация ударов, прыжки боком через скамейку, приседания.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Приложение № 10 стр.329.
<b>108</b> <b>30.05</b>	3	Итоговые соревнования на закрепление техники и тактики игры.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	См. список литературы №10 стр.242-243.
<b>Всего:</b>				<b>108</b>				