

**2.6. Приложение**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«РАКЕТКА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Тренера-преподавателя  
Ерковича Сергея Николаевича  
на 2016-2017 учебный год

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

Группы № 1, 2 Год обучения 3

Педагог: Еркович Сергей Николаевич.

Количество часов

Всего 108 часов; в неделю 3 часа

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

расписание:

вторник

четверг

пятница

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 3 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
<b>2</b> <b>02.09.</b>	2	Профилактика травматизма в спорте.	Беседа об особенностях травматизма в настольном теннисе.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать особенности строения организма человека.	Спортивная литература.
<b>3</b> <b>06.09.</b>	3	Совершенствование движения «подрезка».	Объяснение, показ, имитация движения подрезка. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>4</b> <b>08.09.</b>	3	Совершенствование движения «накат».	Имитация движения «накат». Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>5 09.09.</b>	3	Совершенствован ие движения «подрезка».	Имитация движения подрезка.  Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>6 13.09.</b>	3	Совершенствован ие движения «накат».	Имитация движения «накат».  Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>7 15.09.</b>	4	Входной контроль.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической  подготовке.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>8 16.09.</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста бок (правым, левым). Быстрый бег. Игра с мячом «Вышибалы», «картошка».	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>9 20.09.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>10 22.09.</b>	6	Формирование самоконтроля во время соревнований.	Настрой на соревнование. Профилактика дисгармоний, проявляющихся перед соревнованиями.	1	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
<b>11 23.09.</b>	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.
<b>12 27.09.</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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>13 29.09.</b>	3	Совершенствован ие движения«подрез ки»(слева, справа).	Имитация движения подрезка (слева, справа). Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь чередовать выполнение подрезок слева, справа.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>14 30.09.</b>	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
<b>15 04.10.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>16 06.10.</b>	3	Совершенствован ие 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..	Схемы тренировочных упражнений.
<b>17 07.10.</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	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Знать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Иллюстрационн ый материал .
<b>18 11.10.</b>	3	Совершенствован ие технического элемента «подача».	Показ технического элемента «подача» с верхним и нижним вращением.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь подбрасывать мяч.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>19 13.10.</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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>20 14.10.</b>	3	Игра «подрезками».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>21 18.10.</b>	9	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений, таблицы соревнований.
<b>22 20.10.</b>	3	Совершенствован ие 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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>23 21.10.</b>	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.	Правила игры в настольный теннис.
<b>24 25.10.</b>	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».	Правила игры в настольный теннис.
<b>25 27.10.</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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>26 28.10.</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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>27 01.11.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>28 03.11.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>29 08.11.</b>	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>30 10.11.</b>	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.	Учебное пособие.
<b>31 11.11.</b>	9	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.	Таблица результатов.
<b>32 15.11.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>33 17.11.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>34 18.11.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений.

<b>35 22.11.</b>	3	Игра накатами (слева и справа).	Совершенствование движения «накат» (слева и справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>36 24.11.</b>	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка». Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>37 25.11.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>38 29.11.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>39 01.12.</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
<b>40 02.12.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>41 06.12.</b>	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Информационные карты.

<b>42</b> <b>08.12.</b>	4	Упражнения для развития гибкости и подвижности.	Выполнение наклонов, круговых вращений.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Информационные карты.
<b>43</b> <b>09.12</b>	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Информационные карты.
<b>44</b> <b>13.12</b>	4	Развитие физических качеств и способностей.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>45</b> <b>15.12.</b>	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Таблицы результатов.
<b>46</b> <b>16.12.</b>	3	Отработка основных технических элементов.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>47</b> <b>20.12</b>	9	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>48</b> <b>22.12</b>	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку. Приседания.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>49</b> <b>23.12.</b>	9	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.	Таблицы результатов.



<b>50 27.12</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов
<b>51 29.12.</b>	9	Личность спортсмена.	Беседа о воспитании нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать нравственные нормы поведения.	Спортивная литература.
<b>52 30.12.</b>	1	Итоговые соревнования.	Соревнования внутри группы. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения. Знать правила игры на счёт.	Таблица результатов.
<b>53 10.01</b>	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
<b>54 12.01</b>	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Мотивационная основа занятий с обучающимися.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
<b>55 13.01</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>56 17.01</b>	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения). Игра с БКМ.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения. Таблицы оценки результатов.

<b>57 19.01</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов. Таблицы оценки результатов.
<b>58 20.01</b>	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения.
<b>59 24.01</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>60 26.01</b>	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, Форма и требования, предъявляемые к участникам.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
<b>61 27.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>62 31.01</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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>63 02.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>64 03.02</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

<b>65 07.02</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>66 09.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>67 10.02</b>	4	Развитие общих физических качеств.	Скакалка, прыжки с двух ног на скамейку, эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>68 14.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>69 16.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>70 17.02</b>	3	Накат справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>71 21.02</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>72 28.02</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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>73</b> <b>02.03</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>74</b> <b>03.03</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>75</b> <b>07.03</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>76</b> <b>09.03</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>77</b> <b>10.03</b>	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	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>78</b> <b>14.03</b>	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	Схемы тренировочных упражнений.
<b>79</b> <b>16.03</b>	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатоу зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.

<b>80 17.03</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста боком (правым, левым). Быстрый бег. Игра с мячом «Вышибалы», «картошка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>81 21.03</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>82 23.03</b>	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Схемы тренировочных упражнений.
<b>83 24.03</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>84 28.03</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>85 30.03</b>	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.	Правила игры в настольный теннис.
<b>86 31.03</b>	8	Инструкторская практика	Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>87 04.04</b>	9	Участие в соревнованиях.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Правила проведения соревнований.
<b>88 06.04</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>89 07.04</b>	9	Контрольные игры.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
<b>90 11.04</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы, иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>91 13.04</b>	3	Закрепление основ техники.	Стойки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация движения ударов.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>92 14.04</b>	4	Упражнения на расслабление.	Лёгкий бег, дыхательные упражнения, само-массаж.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения в медленном темпе..	Схемы тренировочных упражнений.
<b>93 18.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Тренировка с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>94 20.04</b>	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>95 21.04</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

<b>96 25.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Игра с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>97 27.04</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>98 28.04</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>99 02.05</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.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>100 04.05</b>	9	Соревнования.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Таблицы результатов.
<b>101 05.05</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Перемещение в 3 – м зоне. прыжки через скамейку.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	Схемы тренировочных упражнений.
<b>102 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	Схемы тренировочных упражнений.

<b>103 12.05</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>104 16.05</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.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>105 18.05</b>	3	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Тесты-упражнения.
<b>106 19.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>107 23.05</b>	5	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>108 25.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>Всего:</b>				<b>108</b>				

26.05.16  
30.05.16



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

Группы № 4, 5 Год обучения 3

Педагог: Еркович Сергей Николаевич.

Количество часов

Всего 108 часов; в неделю 3 часа

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

расписание:

вторник

среда

четверг

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 3 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
<b>2</b> <b>06.09.</b>	2	Профилактика травматизма в спорте.	Беседа об особенностях травматизма в настольном теннисе.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать особенности строения организма человека.	Спортивная литература.
<b>3</b> <b>07.09.</b>	3	Совершенствование движения «подрезка».	Объяснение, показ, имитация движения подрезка. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>4</b> <b>08.09.</b>	3	Совершенствование движения «накат».	Имитация движения «накат». Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>5 13.09.</b>	3	Совершенствован ие движения «подрезка».	Имитация движения подрезка.  Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>6 14.09.</b>	3	Совершенствован ие движения «накат».	Имитация движения «накат».  Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держат ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>7 15.09.</b>	4	Входной контроль.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической  подготовке.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>8 20.09</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста бокком (правым, левым). Быстрый бег. Игра с мячом «Вышибалы», «картошка».	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>9 21.09</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>10 22.09.</b>	6	Формирование самоконтроля во время соревнований.	Настрой на соревнование. Профилактика дисгармоний, проявляющихся перед соревнованиями.	1	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
<b>11 27.09.</b>	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.
<b>12 28.09.</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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>13 29.09.</b>	3	Совершенствован ие движения«подрез ки»(слева, справа).	Имитация движения подрезка (слева, справа). Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь чередовать выполнение подрезок слева, справа.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>14 04.10.</b>	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
<b>15 05.10.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>16 06.10.</b>	3	Совершенствован ие 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..	Схемы тренировочных упражнений.
<b>17 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	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Знать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Иллюстрационн ый материал .
<b>18 12.10.</b>	3	Совершенствован ие технического элемента «подача».	Показ технического элемента «подача» с верхним и нижним вращением.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь подбрасывать мяч.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>19 13.10.</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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>20 18.10.</b>	3	Игра «подрезками».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>21 19.10.</b>	9	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений, таблицы соревнований.
<b>22 20.10.</b>	3	Совершенствован ие 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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>23 25.10.</b>	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.	Правила игры в настольный теннис.
<b>24 26.10.</b>	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».	Правила игры в настольный теннис.
<b>25 27.10.</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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>26 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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>27 02.11.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>28 03.11.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>29 08.11.</b>	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>30 09.11</b>	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.	Учебное пособие.
<b>31 10.11</b>	9	Соревнования по изученным элементам.	Применение определённого вида подачи, подача в определённую зону, количество подач (из 10).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
<b>32 15.11</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>33 16.11</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>34 17.11</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений.

<b>35 22.11</b>	3	Игра накатами (слева и справа).	Совершенствование движения «накат» (слева и справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>36 23.11</b>	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка». Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>37 24.11</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>38 29.11</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>39 30.11</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
<b>40 01.12</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>41 06.12</b>	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Информационные карты.

<b>42 07.12</b>	4	Упражнения для развития гибкости и подвижности.	Выполнение наклонов, круговых вращений.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Информационные карты.
<b>43 08.12</b>	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Информационные карты.
<b>44 13.12</b>	4	Развитие физических качеств и способностей.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>45 14.12</b>	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Таблицы результатов.
<b>46 15.12</b>	3	Отработка основных технических элементов.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>47 20.12</b>	9	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>48 21.12</b>	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку. Приседания.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>49 22.12</b>	9	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.	Таблицы результатов.

<b>50 27.12</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов
<b>51 28.12</b>	9	Личность спортсмена.	Беседа о воспитании нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать нравственные нормы поведения.	Спортивная литература.
<b>52 29.12</b>	1	Итоговые соревнования.	Соревнования внутри группы. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения. Знать правила игры на счёт.	Таблица результатов.
<b>53 10.01</b>	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
<b>54 11.01</b>	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Мотивационная основа занятий с обучающимися.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
<b>55 12.01</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>56 17.01</b>	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения). Игра с БКМ.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения. Таблицы оценки результатов.



<b>57 18.01</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов. Таблицы оценки результатов.
<b>58 19.01</b>	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения.
<b>59 24.01</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>60 25.01</b>	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, Форма и требования, предъявляемые к участникам.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
<b>61 26.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>62 31.01</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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>63 01.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>64 02.02</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

<b>65 07.02</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>66 08.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>67 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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>68 14.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>69 15.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>70 16.02</b>	3	Накат справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>71 21.02</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>72 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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>73</b> <b>28.02</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>74</b> <b>01.03</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>75</b> <b>02.03</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>76</b> <b>07.03</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>77</b> <b>09.03</b>	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	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>78</b> <b>14.03</b>	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	Схемы тренировочных упражнений.
<b>79</b> <b>15.03</b>	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатоу зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.

<b>80 16.03</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста боком (правым, левым). Быстрый бег. Игра с мячом «Вышибалы», «картошка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>81 21.03</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>82 22.03</b>	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Схемы тренировочных упражнений.
<b>83 23.03</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>84 28.03</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>85 29.03</b>	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.	Правила игры в настольный теннис.
<b>86 30.03</b>	8	Инструкторская практика	Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>87 04.04</b>	9	Участие в соревнованиях.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Правила проведения соревнований.
<b>88 05.04</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>89 06.04</b>	9	Контрольные игры.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
<b>90 11.04</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы, иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>91 12.04</b>	3	Закрепление основ техники.	Стойки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация движения ударов.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>92 13.04</b>	4	Упражнения на расслабление.	Лёгкий бег, дыхательные упражнения, само-массаж.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения в медленном темпе..	Схемы тренировочных упражнений.
<b>93 18.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Тренировка с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>94 19.04</b>	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накатом у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>95 20.04</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

<b>96 25.04</b>	3	Повышение точности ударов.	Игра с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>97 26.04</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>98 27.04</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>99 02.05</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.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>100 03.05</b>	9	Соревнования.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Таблицы результатов.
<b>101 04.05</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Перемещение в 3 – м зоне. прыжки через скамейку.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать тренировочные упражнения	Схемы тренировочных упражнений.
<b>102 10.05</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	Схемы тренировочных упражнений.

<b>103 11.05</b>	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>104 16.05</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.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>105 17.05</b>	3	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Тесты-упражнения.
<b>106 18.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>107 23.05</b>	5	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов по СФП.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>108 24.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>Всего:</b>				<b>108</b>				

25.05.16  
30.05.16  
31.05.16

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

Группы № 3 Год обучения: 6  
Педагог: Еркович Сергей Николаевич.  
Количество часов  
Всего 216 часов; в неделю 6 часов.  
Планирование составлено на основе образовательной программы «Секция настольного тенниса «Ракетка»

расписание:  
вторник  
среда  
четверг.

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)
1, 2 <b>01.09.</b>	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 6 – го года обучения.	2	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
3, 4 <b>06.09.</b>	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону. Прыжки боком с двух ног через скамейку.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
5, 6 <b>07.09.</b>	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о настрое на соревнованиях, профилактике дисгармоний, возникающих после соревнований.	2	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
7, 8 <b>08.09.</b>	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.



<b>9, 10</b> <b>13.09.</b>	3	Совершенствован ие движения «подрезка».	Имитация движения подрезка. Игра на столе.	2	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>11, 12</b> <b>14.09.</b>	9	Соревнования по изученным элементам.	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером (количество раз). Сочетание ударов слева и справа в центр стола.	2	Проверочное.	Индивидуально- групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов.
<b>13, 14</b> <b>15.09.</b>	3	Совершенствован ие движения «подрезка».	Имитация движения подрезка. Игра на столе.	2	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>15, 16</b> <b>20.09</b>	4	Эстафеты и подвижные игры.	Прыжки на одной ноге. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста бокком (правым, левым). Быстрый бег. Двойной прыжок на скакалке.	2	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>17, 18</b> <b>21.09</b>	4	Входной контроль.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической подготовке.	2	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>19, 20</b> <b>22.09.</b>	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о настрое на соревнованиях, профилактике дисгармоний, возникающих во время соревнований.	2	Информационн ое	Индивидуально- групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
<b>21, 22</b> <b>27.09.</b>	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Ведение спортивного дневника.	2	Основное	Индивидуально- групповая форма	Знать правила игры.	настольный теннис, правила игры.

<b>23, 24</b> <b>28.09.</b>	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону. Прыжки боком с двух ног через скамейку.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>25, 26</b> <b>29.09.</b>	3	Совершенствован ие движения«подрезки»(слева, справа).	Имитация движения подрезка (слева, справа). Игра на столе. Подача слева и справа разученными ударами.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь чередовать выполнение подрезок слева, справа.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>27, 28</b> <b>04.10.</b>	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
<b>29, 30</b> <b>05.10.</b>	5	Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», подъём ног за голову из положения лёжа на спине.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>31, 32</b> <b>06.10.</b>	3	Совершенствован ие подрезки слева, справа, по всему столу.	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра подрезками на столе. Короткая подача.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь выполнять упражнения подрезки слева и подрезки права..	Схемы тренировочных упражнений.
<b>33, 34</b> <b>11.10.</b>	9	Соревнования по изученным элементам.	Применение определённого вида подач, подача в определённую зону, количество подач (из 10). Накат слева по диагонали (количество раз).	2	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
<b>35, 36</b> <b>12.10.</b>	3	Совершенствован ие технического элемента «подача».	Показ технического элемента «подача» с верхним и нижним вращением. Короткая подача.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь подбрасывать мяч.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.

<b>37, 38</b> <b>13.10.</b>	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону. Имитация ударов (сериями на время).	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>39, 40</b> <b>18.10.</b>	3	Игра «подрезками».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки». Удары подрезкой справа (слева) по прямой.	2	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>41</b> <b>19.10.</b>	9	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.	Тесты-упражнения.
<b>42</b> <b>19.10.</b>	9	Соревнования по изученным элементам и приёмам.	Сочетание ударов справа, слева в левый угол стола.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тесты-упражнения.
<b>43</b> <b>20.10.</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>44</b> <b>20.10.</b>	3	Совершенствование подачи движением «подрезка», накат.	Удары подрезкой справа (слева) по диагонали.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа, накат.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>45</b> <b>25.10.</b>	7	Правила игры, организация и проведение личных соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис личных игр. Ведение спортивного дневника.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры личных соревнований.	Правила игры в настольный теннис.

<b>46</b> <b>25.10.</b>	7	Правила игры, организация и проведение парных соревнований.	Просмотр парных соревнований международного уровня.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры парных соревнований.	Правила игры в настольный теннис.
<b>47</b> <b>26.10.</b>	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
<b>48</b> <b>26.10.</b>	9	Соревнования по изученным упражнениям и элементам.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
<b>49</b> <b>27.10.</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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>50</b> <b>27.10.</b>	3	Отработка подач движением «подрезка», накат.	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра на столе «подрезками». Короткая подача.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа, накат.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>51</b> <b>01.11.</b>	5	Развитие координационных способностей.	Имитация ударов слева и справа на количество повторений.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Информационные карты.
<b>52</b> <b>01.11.</b>	5	Развитие координационных способностей и приёмов.	Имитация ударов с отягощением. Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Информационные карты.
<b>53</b> <b>02.11.</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>54</b> <b>02.11.</b>	4	Упражнения для воспитания силовых качеств, ловкости.	Прыжок с двух ног на скамейку и через гимнастическую скамейку.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>55</b> <b>03.11.</b>	3	Перемещение у стола в стойке теннисиста. Игра «подрезками» справа.	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки». Игра на счёт по элементу «подрезка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>56</b> <b>03.11.</b>	3	Перемещение у стола в стойке теннисиста. Игра «подрезками слева».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки». Игра на счёт по элементу «подрезка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>57</b> <b>08.11.</b>	5	Развитие физических качеств (силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>58</b> <b>08.11.</b>	5	Развитие физических качеств (скоростных).	Имитация ударов за 1 мин.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>59</b> <b>09.11</b>	8	Организация и проведение соревнований в группе.	Уметь составить конспект и провести разминку в группе (под контролем тренера-преподавателя).	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать организацию и проведение соревнований.	Учебное пособие.
<b>60</b> <b>09.11</b>	8	Проведение соревнований.	Уметь составить конспект и заполнить таблицу результатов (под контролем тренера-преподавателя).	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать организацию и проведение соревнований.	Учебное пособие.
<b>61</b> <b>10.11</b>	9	Соревнования по изученным элементам.	Применение определённого вида подачи, подача в определённую зону, количество подач (из 10).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.

<b>62</b> <b>10.11</b>	9	Соревнования по изученным приёмам.	Накат слева по диагонали (количество раз).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
<b>63</b> <b>15.11</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>64</b> <b>15.11</b>	3	Технический элемент накат слева по прямой.	Игра на счёт элементом накат слева по прямой.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>65</b> <b>16.11</b>	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>66</b> <b>16.11</b>	3	Технический элемент накат справа по прямой.	Игра на счёт элементом накат справа по прямой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>67</b> <b>17.11</b>	4	Подводящие 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.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>68</b> <b>17.11</b>	4	Подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища. Упражнениями с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Иллюстрации тренировочных упражнений.

<b>69</b> <b>22.11</b>	3	Игра накатами слева.	Совершенствование движения «накат» слева. Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>70</b> <b>22.11</b>	3	Игра накатами справа.	Совершенствование движения «накат» справа. Обучение техники выполнения упражнения «топ-спин».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>71</b> <b>23.11</b>	5	Развитие физических качеств (скоростных).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>72</b> <b>23.11</b>	5	Развитие физических качеств (силовых).	Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>73</b> <b>24.11</b>	3	Игра накатами слева.	Совершенствование движения «накат» слева. Свободная игра ударами на столе. Сочетание наката слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>74</b> <b>24.11</b>	3	Игра накатами справа.	Совершенствование движения «накат» справа. Свободная игра ударами на столе. Сочетание наката слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>75</b> <b>29.11</b>	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.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>76</b> <b>29.11</b>	3	Удары слева, справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе. Обучение удару по «свече».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>77</b> <b>30.11</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Приседания. 2). Упражнения из ОФП.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
<b>78</b> <b>30.11</b>	9	Соревновательные мероприятия (личные).	1). Эстафеты. 2). Упражнения из СФП.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
<b>79</b> <b>01.12</b>	3	Сочетание накатов слева, справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе. Обучение удару по «свече».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>80</b> <b>01.12</b>	3	Сочетание накатов слева, справа по прямой.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе. Обучение удару по «свече».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>81</b> <b>06.12</b>	3	Отработка правильного выполнения подач.	Совершенствование подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Информационные карты.
<b>82</b> <b>06.12</b>	3	Отработка правильного выполнения ударов.	Совершенствование подрезки и накатов. Повышение точности ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Информационные карты.
<b>83</b> <b>07.12</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
<b>84</b> <b>07.12</b>	9	Соревновательные мероприятия (личные).	1). Упражнения по СФП. 2). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.



<b>85</b> <b>08.12</b>	3	Сочетание подрезок и накатов справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Информационные карты.
<b>86</b> <b>08.12</b>	3	Сочетание подрезок и накатов слева.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Информационные карты.
<b>87</b> <b>13.12</b>	4	Развитие физических качеств.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Двойной прыжок на скакалке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>88</b> <b>13.12</b>	4	Развитие физических способностей.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Двойной прыжок на скакалке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>89</b> <b>14.12</b>	8	Инструкторская практика (теория).	Уметь составить конспект и провести разминку в группе, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Учебное пособие.
<b>90</b> <b>14.12</b>	8	Инструкторская практика (практика).	Уметь провести турнир и заполнить турнирную таблицу.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Заполнить таблицу.	Учебное пособие.
<b>91</b> <b>15.12</b>	3	Отработка основных технических элементов.	Совершенствование и усложнение серии подач. Совершенствование подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>92</b> <b>15.12</b>	3	Отработка основных технических приёмов.	Совершенствование и усложнение серии подач. Совершенствование подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.

<b>93</b> <b>20.12</b>	9	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>94</b> <b>20.12</b>	9	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Контрольные нормативы.
<b>95</b> <b>21.12</b>	9	Соревнования по изученным элементам.	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером (количество раз). Сочетание ударов слева и справа в центр стола.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов.
<b>96</b> <b>21.12</b>	9	Соревнования по изученным приёмам.	Сочетание ударов слева и справа в центр стола. Приём подач.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов.
<b>97</b> <b>22.12</b>	9	Соревнования по техническим элементам.	Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером (количество раз).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов.
<b>98</b> <b>22.12</b>	9	Соревнования по техническим приёмам.	Сочетание ударов слева и справа в центр стола. Приём подач.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов.
<b>99</b> <b>27.12</b>	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов
<b>100</b> <b>27.12</b>	9	Соревновательные мероприятия личные.	1). Упражнения из ОФП. 2). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов

<b>101</b> <b>28.12</b>	2	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по н./т.	Просмотр игр.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать результаты соревнований.	Спортивная литература. Диск DVD.
<b>102</b> <b>28.12</b>	2	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по н./т.	Разбор просмотренных игр.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать результаты соревнований.	Спортивная литература. Диск DVD.
<b>103</b> <b>29.12</b>	9	Итоговые соревнования.	Соревнования внутри группы. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения. Знать правила игры на счёт.	Таблица результатов.
<b>104</b> <b>29.12</b>	9	Итоговые соревнования.	Соревнования внутри группы. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения. Знать правила игры на счёт.	Таблица результатов.
<b>105</b> <b>10.01</b>	1	Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
<b>106</b> <b>10.01</b>	1	Введение.	Правила внутреннего распорядка.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила внутреннего распорядка.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».

<b>107</b> <b>11.01</b>	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о профилактике дисгармоний возникающих во время соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
<b>108</b> <b>11.01</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке». Накат слева по прямой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>109</b> <b>12.01</b>	8	Инструкторская практика (теория).	Уметь составить конспект и провести разминку в группе, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>110</b> <b>12.01</b>	8	Инструкторская практика (практика).	Уметь провести турнир и заполнить турнирную таблицу.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>111</b> <b>17.01</b>	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения. Таблицы оценки результатов.
<b>112</b> <b>17.01</b>	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим приёмам.	«Игра с БКМ (оценка выполнения).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения. Таблицы оценки результатов.
<b>113</b> <b>18.01</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>114</b> <b>18.01</b>	3	Накат слева по прямой.	Накат слева по прямой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>115</b> <b>19.01</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Имитация ударов, приставной шаг в 3 – х. метровом квадрате.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>116</b> <b>19.01</b>	5	Развитие специальных физических качеств (ловкость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>117</b> <b>24.01</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>118</b> <b>24.01</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>119</b> <b>25.01</b>	7	Проведение личных соревнований по настольному теннису.	Правила игры, форма и требования предъявляемые к участникам личных соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
<b>120</b> <b>25.01</b>	7	Проведение парных соревнований по настольному теннису.	Правила игры, проведение парных соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
<b>121</b> <b>26.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с верхним вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>122</b> <b>26.01</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с нижним и боковым вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>123</b> <b>31.01</b>	9	Соревнования.	Участие в соревнованиях (теория, тактика).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.

<b>124</b> <b>31.01</b>	9	Соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>125</b> <b>01.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>126</b> <b>01.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с нижним и боковым вращением.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>127</b> <b>02.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>128</b> <b>02.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с верхним вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>129</b> <b>07.02.</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>130</b> <b>07.02.</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>131</b> <b>08.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с верхним вращением.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>132</b> <b>08.02</b>	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с нижним и боковым вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
<b>133</b> <b>09.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

<b>134</b> <b>09.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>135</b> <b>14.02</b>	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>136</b> <b>14.02</b>	3	Накат слева по подставке.	Накат слева по прямой.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>137</b> <b>15.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>138</b> <b>15.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>139</b> <b>16.02</b>	3	Накат справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>140</b> <b>16.02</b>	3	Накат справа по подставке.	Накат справа по прямой.	1	Основное.	Индивидуально- групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>141</b> <b>21.02</b>	5	Развитие специальных физических качеств (выносливость).	Имитация ударов, приставной шаг в 3-х метровом квадрате.	1	Основное	Индивидуально- групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>142</b> <b>21.02</b>	5	Развитие специальных физических качеств (ловкость).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>143</b> <b>22.02</b>	4	Упражнения для воспитания гибкости.	Выполнение наклонов, круговых вращений, выпрыгивание вверх из приседа. «мельница».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>144</b> <b>22.02</b>	4	Упражнения для воспитания подвижности.	Прыжки, ускорение , эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>145</b> <b>28.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>146</b> <b>28.02</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>147</b> <b>01.03</b>	4	Развитие физических качеств.	Проведение обучающимся разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>148</b> <b>01.03</b>	4	Развитие физических способностей.	Выполнение наклонов, круговых вращений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>149</b> <b>02.03</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.



<b>150</b> <b>02.03</b>	9	Игры на счёт .	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>151</b> <b>07.03</b>	9	Игры на счёт.	Игра на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>152</b> <b>07.03</b>	9	Игры на счёт.	Игра на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>153</b> <b>09.03</b>	3	Сочетание накатов слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накатов слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>154</b> <b>09.03</b>	3	Сочетание накатов справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента сочетание «накатов, справа по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>155</b> <b>14.03</b>	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>156</b> <b>14.03</b>	4	Упражнения для развития подвижности, выносливости..	Передвижение приставными шагами боком (правым, левым). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>157</b> <b>15.03</b>	3	Отработка технических элементов слева, справа.	Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрация тренировочных упражнений.

<b>158</b> <b>15.03</b>	3	Отработка тактических элементов.	Совершенствование тактических комбинаций и связок.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрация тренировочных упражнений.
<b>159</b> <b>16.03</b>	4	Эстафеты, прыжки, передвижения.	Прыжки на одной ноге. Перемещение приставными шагами в стойке теннисиста боком (правым, левым). Быстрый бег. Эстафеты.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>160</b> <b>16.03</b>	4	Подвижные игры.	Игра с мячом, «вертушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>161</b> <b>21.03</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>162</b> <b>21.03</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>163</b> <b>22.03</b>	9	Игра на счёт по элементам.	Игры на счёт подрезкой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, подрезки	Таблицы результатов.
<b>164</b> <b>22.03</b>	9	Игра на счёт по элементам.	Игры на счёт накатами.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>165</b> <b>23.03</b>	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.

<b>166</b> <b>23.03</b>	3	Тактическая подготовка.	Обучение двух-, трёх- ходовых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>167</b> <b>28.03</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Точность ударов слева и справа. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>168</b> <b>28.03</b>	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Точность ударов слева и справа. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>169</b> <b>29.03</b>	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Просмотр соревнований, обсуждение.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Положения о соревнованиях.
<b>170</b> <b>29.03</b>	7	Судейство соревнований по настольному теннису.	Правила игры, проведение соревнований. Форма и требования предъявляемые к участникам.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Положения о соревнованиях.
<b>171</b> <b>30.03</b>	8	Инструкторская практика (теория).	Уметь составить конспект и провести разминку в группе, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Учебное пособие.
<b>172</b> <b>30.03</b>	8	Инструкторская практика (практика).	Уметь провести турнир и заполнить турнирную таблицу.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Учебное пособие.
<b>173</b> <b>04.04</b>	9	Участие в соревнованиях командных.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Правила проведения соревнований.
<b>174</b> <b>04.04</b>	9	Участие в соревнованиях личных.	Соревновательные личные матчи с использованием подсчета очков.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Правила проведения соревнований.

<b>175</b> <b>05.04</b>	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о профилактике дисгармоний возникающих после соревнований.	1	Информационное.	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Учебное пособие.
<b>176</b> <b>05.04</b>	6	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке». Накат слева по прямой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>177</b> <b>06.04</b>	9	Игры на счёт.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
<b>178</b> <b>06.04</b>	9	Игры на счёт.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
<b>179</b> <b>11.04</b>	9	Соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>180</b> <b>11.04</b>	9	Соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>181</b> <b>12.04</b>	3	Закрепление основ техники подрезки слева.	Игра с большим количеством мячей. Стойки теннисиста.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>182</b> <b>12.04</b>	3	Закрепление основ техники подрезки справа.	Игра с большим количеством мячей. Стойки теннисиста.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.

<b>183</b> <b>13.04</b>	3	Закрепление основ техники наката слева.	Игра с большим количеством мячей. Стойки теннисиста.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>184</b> <b>13.04</b>	3	Закрепление основ техники наката справа.	Игра с большим количеством мячей. Стойки теннисиста.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
<b>185</b> <b>18.04</b>	3	Повышение точности ударов справа.	Игра с большим количеством мячей. Выполнение удара в цель.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>186</b> <b>18.04</b>	3	Повышение точности ударов слева.	Игра с большим количеством мячей. Выполнение удара в цель.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>187</b> <b>19.04</b>	3	Отработка технических элементов слева.	Совершенствование атакующих ударов слева.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>188</b> <b>19.04</b>	3	Отработка технических элементов справа.	Совершенствование атакующих ударов справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>189</b> <b>20.04</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

<b>190</b> <b>20.04</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>191</b> <b>25.04</b>	3	Повышение точности ударов слева.	Игра с большим количеством мячей. Выполнение удара в цель.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>192</b> <b>25.04</b>	3	Повышение точности ударов справа.	Игра с большим количеством мячей. Выполнение удара в цель.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>193</b> <b>26.04</b>	3	Игровые комбинации в защите.	Сочетание накатов и подрезок. Двух-трёх ходовки. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>194</b> <b>26.04</b>	3	Игровые комбинации в нападении.	Сочетание накатов и подрезок. Двух-трёх ходовки. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
<b>195</b> <b>27.04</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>196</b> <b>27.04</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>197</b> <b>02.05</b>	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрке», приседания «кенгуру», «лягушка». Прыжки боком через скамейку за 45 сек.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.

<b>198</b> <b>02.05</b>	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрке», приседания «кенгуру», «лягушка». Прыжки боком через скамейку за 45 сек.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>199</b> <b>03.05</b>	3	Повышение точности ударов слева.	Игра с большим количеством мячей. Выполнение удара в цель.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>200</b> <b>03.05</b>	3	Повышение точности ударов справа.	Игра с большим количеством мячей. Выполнение удара в цель.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
<b>201</b> <b>04.05</b>	9	Игры на счёт.	Парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
<b>202</b> <b>04.05</b>	9	Игры на счёт.	Личный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>203</b> <b>10.05</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	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков.
<b>204</b> <b>10.05</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	

<b>205</b> <b>11.05</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный личный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>206</b> <b>11.05</b>	9	Игры на счёт.	Классификационный личный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
<b>207</b> <b>16.05</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.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>208</b> <b>16.05</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.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>209</b> <b>17.05</b>	3	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Тесты-упражнения.
<b>210</b> <b>17.05</b>	3	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Тесты-упражнения.
<b>211</b> <b>18.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>212</b> <b>18.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.



<b>213</b> <b>23.05</b>	5	Сдача контрольных нормативов по СФП.	Выполнение контрольных нормативов: перемещение по схеме «восьмёрка», прыжки боком через скамейку, приседания, «лягушка».	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>214</b> <b>23.05</b>	5	Сдача контрольных нормативов по СФП.	Выполнение контрольных нормативов: перемещение по схеме «восьмёрка», прыжки боком через скамейку, приседания, «лягушка».	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП.
<b>215</b> <b>24.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное .	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>216</b> <b>24.05</b>	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное .	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
<b>Всего:</b>				<b>216</b>				

25.05

30.05

31.05

