

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тренера-преподавателя
Шехтер Ольги Николаевны
на 2016-2017 учебный год

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

Группы № 1 Год обучения 2

Педагог: Шехтер Ольга Николаевна.

Количество часов

Всего 108 часов; в неделю 3 часа

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

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 01.09	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 2 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
2 03.09.	2	Физическая культура и спорт.	Рассказ об истории появления и развития настольного тенниса.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать историю появления и развития настольного тенниса	Спортивная литература.
3 06.09	3	Жонглирование.	Подброс мяча на разную высоту разными руками, перебрасывание мяча с одной руки на другую	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь ловить мяч.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
4 08.09.	3	Набивание мяча ракеткой.	Набивание мяча на разную высоту, разными сторонами ракетки	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений.

5 10.09.	3	Обучение движения «подрезка».	Объяснение, показ, имитация движения подрезка.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.
6 13.09	3	Набивание мяча ракеткой.	Набивание мяча на разную высоту, разными сторонами ракетки	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений.
7 15.09	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
8 17.09	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.
9 20.09	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперед – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
10 22.09.	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Наблюдение за своим состоянием: самочувствие, настроение, пульс, дыхание, болевые ощущения.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Учебное пособие.
11 24.09	5	Входная аттестация.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.

12 27.09	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперед – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
13 29.09	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Соревнования в группе (набивание, бросок в цель)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
14 01.10	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Набивание мяча на ракетке. Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнение.	Таблица результатов
15 04.10	3	Обучение движения «подрезки» (слева, справа).	Объяснение, показ, имитация движения подрезка (слева, справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь чередовать несколько приемов подрезок.	Схемы тренировочных упражнений.
16 06.10	3	Отработка подрезки слева, справа, по всему столу.	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра подрезками на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь выполнять упражнения подрезки слева и подрезки права..	Информационные карты.
17 08.10	4	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц спины. Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Иллюстрационный материал.
18 11.10	3	Обучение техническому элементу «подача».	Объяснение, показ технического элемента «подача».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь держать ракетку, подбрасывать мяч.	Схемы тренировочных упражнений.

19 13.10	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
20 15.10	5	Перемещение у стола в стойке теннисиста. Игра «подрезками».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.
21 18.10	9	Соревнования по изученным элементам.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Тесты-упражнения.
22 20.10	5	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.
23 22.10	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение самостоятельной разминки (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	Схемы тренировочных упражнений.
24 25.10	5	Правила игры на счет.	Объяснение правил игры на счет.	1	Информационное.	Индивидуально-групповая форма	Знать и понимать что считать за «ошибку».	Настольный теннис, правила соревнований.
25 27.10	5	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.

26 29.10	5	Развитие координационных способностей.	Имитация ударов слева и справа на количество повторений, имитация ударов с отягощением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Схемы тренировочных упражнений.
27 01.11	4	Упражнения для воспитания силовых способностей.	Отжимание, подтягивание, Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Схемы тренировочных упражнений.
28 03.11	4	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.	Упражнения на укрепление мышц спины. Ходьба на носочках, пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
29 05.11	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка»,.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
30 08.11	8	Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	Знание организации и проведения соревнований по настольному теннису.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать организацию и проведение соревнований по настольному теннису.	Настольный теннис, правила соревнований.
31 10.11	9	Соревнования по изученным элементам.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
32 12.11	5	Технический элемент накат слева.	Объяснение, показ технического элемента наката (слева) Обучение движения наката (слева).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.

33 15.11	3	Технический элемент накат справа.	Объяснение, показ технического элемента наката (справа) Обучение движению наката (справа)	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
34 17.11	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
35 19.11	3	Игра накатами (слева и справа).	Обучение движению «накат» (слева и справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
36 22.11	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
37 24.11	3	Игра накатами (слева и справа).	Обучение движению «накат» (слева и справа). Свободная игра ударами на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
38 26.11	3	Сочетание накатов слева, справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Схемы тренировочных упражнений.
39 29.11	3	Сочетание накатов слева, справа.	Имитация ударов накатом на простейших тренировочных тренажерах. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять удары справа и слева.	Схемы тренировочных упражнений.

40 01.12	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
41 03.12	3	Отработка правильного выполнения технических элементов.	Обучение подач, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
42 06.12	4	Упражнения для развития гибкости и подвижности.	Выполнение наклонов, круговых вращений.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
43 08.12	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накато́м на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Таблицы результатов.
44 10.12	4	Развитие физических качеств и способностей.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
45 13.12	3	Сочетание подрезок и накатов.	Имитация ударов накато́м на простейших тренировочных тренажерах. Игры на счёт.	1	Итоговое	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Таблицы результатов.
46 15.12	3	Отработка основных технических элементов.	Обучение подач, подрезок и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
47 17.12	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений.

48 20.12	5	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять заданные упражнения.	Схемы тренировочных упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.
49 22.12	9	Соревнования по изученным элементам.	Набивание мяча ракеткой на количество раз. Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов.
50 24.12	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Набивание мяча. 2). Упражнения из ОФП. 3). Эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
51 27.12	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.
52 29.12		Здоровый образ жизни спортсмена.	Рассказ о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать требования дня занятий.	Спортивная литература.
53 31.12	2	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.	Таблица оценки результатов.

54 10.01	1	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»».
55 12.01	4	Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Упражнения для мышц ног и мышц туловища.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе.	Схемы тренировочных упражнений.
56 14.01	3	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Поддача», «накат», «подрезка» (количество ударов в серию, оценка выполнения). Игра с БКМ.	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Таблица оценки результатов.
57 17.01	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
58 19.01	6	Формирование самоконтроля на занятиях.	Наблюдение за своим состоянием: самочувствие, настроение, пульс, дыхание, болевые ощущения.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
59 21.01	9	Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
60 24.01	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.

61 26.01	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
62 28.01	3	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие «подача».	Схемы тренировочных упражнений.
63 31.01	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.
64 02.02	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
65 04.02	5	Развитие физических качеств (ловкость).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
66 07.02	4	Развитие общих физических качеств.	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
67 09.02	4	Развитие общих физических качеств.	Скакалка, прыжки с двух ног на скамейку, эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
68 11.02	3	Накат слева по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
69 14.02	3	Накат слева по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.

70 16.02	3	Накат справа по подрезке.	Объяснение, показ технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
71 18.02	5	Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
72 21.02	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.
73 25.02	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
74 28.02	4	Развитие физических качеств и способностей.	Проведение обучающимся разминок (под контролем педагога).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь самостоятельно провести занятие по физической подготовки.	Схемы тренировочных упражнений.
75 02.03	4	Упражнения для развития координационных способностей.	Бег змейкой. Прыжки в сторону с одной ноги на другую. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
76 04.03	9	Контрольные игры.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

77 07.03	3	Сочетание накатов слева, справа по подрезке.	Объяснение, показ 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.
78 09.03	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.
79 11.03	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накато́м у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Схемы тренировочных упражнений.
80 14.03	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.
81 16.03	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
82 18.03	3	Отработка технических элементов.	Имитация ударов накато́м у зеркала. Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Схемы тренировочных упражнений.
83 21.03	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Схемы тренировочных упражнений.
84 23.03	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Схемы тренировочных упражнений.

85 25.03	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Правила игры, обязанности судей во время соревнований. Форма и требования предъявляемые к участникам.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры, обязанности судей во время соревнований.	Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.
86 28.03	8	Инструкторская практика	Уметь построить группу, подать основные команды, уметь определить и исправить ошибку обучающихся.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений. Учебные пособия.
87 30.03	9	Участие в соревнованиях.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Таблицы соревнований.
88 01.04	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Схемы тренировочных упражнений.
89 04.04	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Схемы тренировочных упражнений.
90 06.04	5	Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).	Прыжки боком с двух ног через скамейку, прыжки «кенгуру».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
91 08.04	3	Закрепление основ техники.	Стойки, упражнения с мячом и ракеткой, имитация движения ударов.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать основные элементы настольного тенниса.	Иллюстрации тренировочных упражнений.

92 11.04	4	Упражнения на расслабление.	Лёгкий бег, дыхательные упражнения, само-массаж.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения в медленном темпе..	Схемы тренировочных упражнений.
93 13.04	3	Повышение точности ударов.	Тренировка с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Диск DVD.
94 15.04	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.
95 18.04	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
96 20.04	3	Повышение точности ударов.	Игра с большим количеством мячей.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять удары.	Диск DVD.
97 22.04	3	Игровые комбинации.	Сочетание накатов и подрезок. Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять сочетание элементов.	Схемы тренировочных упражнений.
98 25.04	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
99 27.04	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.

100 29.04	9	Соревнования.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятия одиночной игры с противником.	Таблицы результатов.
101 02.05	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.
102 04.05	5	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.
103 06.05	9	Контрольные игры.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
104 11.05	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.
105 13.05	5	Сдача контрольных нормативов по основным техническим элементам.	«Подача», «подрезка», «накат». (Количество ударов в серию, оценка, выполнение). Игра на счёт разученными ударами.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Схемы тренировочных упражнений.

106 16.05	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
107 18.05	5	Аттестация итоговая.	Сдача контрольных нормативов по СФП.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты-упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП. Контрольные нормативы по ОФП.
108 20.05	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
Всего:				108				

23.05.

25.05.

27.05.

30.05.

Требования к уровню подготовки

К концу 2-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- историю развития настольного тенниса в России;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- виды и использование физических упражнений;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- основные средства закаливания;
- правила игры в настольный теннис;
- основные способы и приемы игры в настольный теннис;
- необходимое оборудование для игры в настольный теннис.

Должны уметь:

- правильно держать ракетку;
- правильно перемещаться у стола;
- выполнять различные приемы игры;
- проявлять организованность, дисциплину, трудолюбие, чувство ответственности за команду;
- организовать и провести игру;
- играть на счет из одной и трех партий.

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебное пособие «Настольный теннис».
2. Схемы, таблицы, наглядные пособия по различным темам, согласно программе.
3. Творческие отчёты о проведённых соревнованиях.
4. Положение о проведении клубного турнира по настольному теннису.
5. План-конспекты занятий.
6. Таблицы сдачи нормативов физической подготовленности.
7. Теннисный зал с деревянным покрытием (допускается линолеум)
8. Теннисные столы.
9. Ракетки настольного тенниса общего пользования.
10. Станок для отработки техники.
11. Автомат для выбрасывания мячей.
12. Теннисные мячи
13. Шведская стенка.
14. Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.
15. Скакалки.
16. Обручи.
17. Корзинки для мячей.
18. Секундомер.
19. Рулетка.
20. Свисток.

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

Группы № 2 Год обучения: 7

Педагог: Шехтер Ольга Николаевна.

Количество часов

Всего 216 часов; в неделю 6 часов.

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)
1 01.09	1	Инструктаж по ТБ..	Проведение инструктажа по ТБ.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ.	Инструкция ТБ.
2 01.09	1	Введение	Правила внутреннего распорядка. Знакомство с учебно-тематическим планом 7 – го года обучения.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Правила поведения.	«Программа настольный теннис «Ракетка»».
3 02.09	2	Летняя Олимпиада 2016 г.	Рассказ о Летней Олимпиаде 2016 в Рио-де-Жанейро.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать информацию о чемпионате.	Спортивная литература.
4 02.09	2	Летняя Олимпиада 2016 г.	Обсуждение результатов Олимпиады.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать информацию о чемпионате.	Спортивная литература.
5 06.09	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о профилактике дисгармоний возникающих после соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.

6 06.09	б	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке». Накат слева по прямой.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
7 08.09	а	Соревнования по изученным элементам.	Отбивание мяча движением «подрезка» на количество раз. Игра с тренером. Отражение (подставка) ударов справа и слева.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
8 08.09	а	Соревнования по изученным элементам и приёмам.	Сочетание ударов справа, слева в левый угол стола.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
9 09.09	б	Совершенствование движения «подрезка слева».	Имитация движения подрезка слева. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
10 09.09	б	Совершенствование движения «подрезка справа».	Имитация движения подрезка справа. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
11 13.09	а	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.	Таблицы результатов.
12 13.09	а	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.	Таблицы результатов.
13 15.09	б	Совершенствование движения «подрезка слева».	Имитация движения подрезка слева. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.

14 15.09	3	Совершенствование движения «подрезка справа».	Имитация движения подрезка справа. Игра на столе.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно держать ракетку.	Схемы тренировочных упражнений. Диск DVD.
15 16.09	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
16 16.09	4	Подвижные игры.	Игра с мячом, «вертушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Иллюстрации тренировочных упражнений.
17 20.09	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
18 20.09	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрка», приседания «кенгуру», «лягушка». Прыжки боком через скамейку за 45 сек.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
19 22.09	9	Входная аттестация.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов. Контрольные нормативы по ОФП.
20 22.09	9	Входная аттестация.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов. Контрольные нормативы по ОФП.

21 23.09	7	Правила игры, организация и проведение личных соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Ведение спортивного дневника.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	настольный теннис, правила игры.
22 23.09	7	Правила игры, организация и проведение парных соревнований.	Просмотр соревнований. Правила парной игры	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	настольный теннис, правила игры.
23 27.09	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
24 27.09	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.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
25 29.09	3	Совершенствование движения «подрезки» слева.	Имитация движения подрезка слева. Игра на столе. Подача слева разученными ударами.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь чередовать выполнение подрезок слева, справа.	Схемы тренировочных упражнений.
26 29.09	3	Совершенствование движения «подрезки» справа.	Имитация движения подрезка справа. Игра на столе. Подача справа разученными ударами.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь чередовать выполнение подрезок слева, справа.	Схемы тренировочных упражнений.
27 30.09	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о профилактике дисгармоний возникающих во время соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
28 30.09	3	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке». Накат слева по прямой.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.

29 04.10	5	Развитие физических качеств (силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
30 04.10	5	Развитие физических качеств (скоростных).	Имитация ударов за 1 мин.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
31 06.10	5	Совершенствование подачи движением «подрезка».	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра на столе «подрезками».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь выполнять упражнения подрезки слева и подрезки права..	Схемы тренировочных упражнений.
32 06.10	5	Совершенствование подачи движением «подрезка», накат.	Удары подрезкой справа (слева) по диагонали.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь выполнять упражнения подрезки слева и подрезки права..	Схемы тренировочных упражнений.
33 07.10	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
34 07.10	9	Соревнования по изученным упражнениям и элементам.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
35 11.10	5	Совершенствование технического элемента «подача подрезка».	Показ технического элемента «подача» с верхним и нижним вращением. Короткая подача.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь подбрасывать мяч.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.

36 11.10	5	Совершенствовани е технического элемента «подача накатом».	Показ технического элемента «подача» с верхним и нижним вращением. Длинная подача.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь подбрасывать мяч.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
37 13.10	5	Способы передвижения в настольном теннисе.	Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста: вперёд – назад – в сторону.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
38 13.10	5	Отработка контрольных нормативов по СФП.	Перемещение в 3 – м зоне по схеме «восьмёрке», приседания «кенгуру», «лягушка». Прыжки бокком через скамейку за 45 сек.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
39 14.10	5	Игра «подрезками слева».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки». Удары подрезкой слева на лево по диагонали.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.
40 14.10	5	Игра «подрезками справа».	Имитация, правильное выполнение движения «подрезки». Удары подрезкой справа на право по диагонали.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.
41 18.10	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.
42 18.10	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.

43 20.10	3	Совершенствование подачи движением «подрезка».	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра на столе «подрезками».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
44 20.10	3	Совершенствование подачи движением «подрезка», накат.	Удары подрезкой справа (слева) по диагонали.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
45 21.10	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Обучение основным положениям правил игры в настольный теннис. Ведение спортивного дневника.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
46 21.10	7	Правила игры, организация и проведение соревнований.	Просмотр соревнований международного уровня (лига чемпионов).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Правила игры в настольный теннис.
47 25.10	9	Соревнования по изученным упражнениям.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
48 25.10	9	Соревнования по изученным упражнениям и элементам.	Соревнования из комплекса упражнений по физической подготовке.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнение.	Таблица результатов.
49 27.10	3	Отработка подачи движением «подрезка».	Имитация движения подрезки слева, справа, по всему столу. Игра на столе «подрезками».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять подрезку слева и справа.	Схемы тренировочных упражнений.

50 27.10	5	Отработка подачи 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.	Схемы тренировочных упражнений.
51 28.10	5	Развитие координационных способностей.	Имитация ударов слева и справа на количество повторений.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Информационные карты.
52 28.10	5	Развитие координационных способностей и приёмов.	Имитация ударов с отягощением. Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Информационные карты.
53 01.11	4	Упражнения для воспитания силовых способностей.	Отжимание, подтягивание, Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения правильно.	Схемы тренировочных упражнений.
54 01.11	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.
55 03.11	5	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.
56 03.11	5	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.

57 08.11	5	Развитие физических качеств (силовых).	Приседания «кенгуру», «лягушка», выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
58 08.11	5	Развитие физических качеств (скоростных).	Имитация ударов за 1 мин.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
59 10.11	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.
60 10.11	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.
61 11.11	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.
62 11.11	9	Соревнования по изученным приёмам.	Накат слева по диагонали (количество раз).	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблица результатов.
63 15.11	5	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.
64 15.11	5	Технический элемент накат слева по прямой.	Игра на счёт элементом наката слева по прямой.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.

65 17.11	3	Технический элемент накат справа.	Совершенствование технического элемента наката (справа) Совершенствование движения наката (справа).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь точно повторить и выполнить упражнение.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
66 17.11	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.
67 18.11	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.
68 18.11	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.
69 22.11	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.
70 22.11	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.
71 24.11	5	Развитие физических качеств (скоростных).	Приседания «кенгуру», «лягушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.

72 24.11	5	Развитие физических качеств (силовых).	Выпрыгивание из приседа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
73 25.11	5	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.
74 25.11	5	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.
75 29.11	5	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.
76 29.11	5	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.
77 01.12	9	Соревновательные командные мероприятия.	1). Приседания. 2). Упражнения из ОФП.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
78 01.12	9	Соревновательные мероприятия (личные).	1). Эстафеты. 2). Упражнения из СФП.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.

79 02.12	С	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.
80 02.12	С	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.
81 06.12	С	Отработка правильного выполнения подачи.	Совершенствование подачи, подрезки и накатов.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно держать ракетку.	Информационные карты.
82 06.12	С	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.
83 08.12	С	Соревновательные командные мероприятия.	1). Упражнения с мячом и ракеткой. 2). Упражнения из ОФП.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
84 08.12	С	Соревновательные мероприятия (личные).	1). Упражнения по СФП. 2). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.
85 09.12	С	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.
86 09.12	С	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.

87 13.12	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.
88 13.12	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.
89 15.12	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.
90 15.12	8	Инструкторская практика (практика).	Уметь провести турнир и заполнить турнирную таблицу.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Учебное пособие.
91 16.12	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.
92 16.12	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.
93 20.12	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.
94 20.12	9	Соревновательные мероприятия личные.	1). Упражнения из ОФП. 2). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов.

95 22.12	9	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов по ОФП, и технической подготовке.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов. Контрольные нормативы по ОФП.
96 22.12	9	Аттестация промежуточная.	Сдача контрольных нормативов.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Таблицы результатов. Контрольные нормативы по ОФП.
97 23.12	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.
98 23.12	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.
99 27.12	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
100 27.12	9	Соревновательные мероприятия личные.	1). Упражнения из ОФП. 2). Эстафеты.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять правильно упражнения.	Таблица результатов
101 29.12	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.

102 29.12	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.
103 30.12	2	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по н./т.	Просмотр игр.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Знать результаты соревнований.	Спортивная литература. Диск DVD.
104 30.12	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.
105 10.01	1	Инструктаж по ТБ.	Проведение инструктажа по ТБ.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
106 10.01	1	Введение.	Правила внутреннего распорядка.	1	Организационное	Индивидуально-групповая форма	Знать ТБ, правила поведения.	Инструкция ТБ. «Программа настольный теннис «Ракетка»».
107 12.01	6	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о профилактике дисгармоний возникающих во время соревнований.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.
108 12.01	6	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке». Накат слева по прямой.	1	Информационное	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Спортивная литература.

109 13.01	∞	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.
110 13.01	∞	Инструкторская практика (практика).	Уметь провести турнир и заполнить турнирную таблицу.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Схемы тренировочных упражнений.
111 17.01	∞	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.
112 17.01	∞	Сдача контрольных нормативов по основным техническим приемам.	«Игра с БКМ (оценка выполнения).	1	Проверочное	Индивидуально-групповая форма.	Уметь правильно выполнить технические элементы.	Тесты-упражнения. Таблицы оценки результатов.
113 19.01	∞	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
114 19.01	∞	Накат слева по прямой.	Накат слева по прямой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
115 20.01	∞	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.

116 20.01	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.
117 24.01	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
118 24.01	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
119 26.01	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.
120 26.01	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.
121 27.01	5	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с верхним вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
122 27.01	5	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с нижним и боковым вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
123 31.01	9	Соревнования.	Участие в соревнованиях (теория, тактика).	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
124 31.01	9	Соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.

125 02.02	С	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с верхним вращением.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
126 02.02	С	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с нижним и боковым вращением.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
127 03.02	С	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
128 03.02	С	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
129 07.02	С	Игры на счёт.	Игра на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
130 07.02	С	Игры на счёт.	Игра на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
131 09.02	С	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с верхним вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
132 09.02	С	Выполнение подач разными ударами.	Подачи, приём подач. Подачи с нижним и боковым вращением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать понятие«подача».	Схемы тренировочных упражнений.
133 10.02	С	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
134 10.02	С	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

135 14.02	С	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
136 14.02	С	Накат слева по подставке.	Накат слева по прямой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Схемы тренировочных упражнений.
137 16.02	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
138 16.02	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
139 17.02	С	Накат справа по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат справа по подрезке».	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
140 17.02	С	Накат справа по подставке.	Накат справа по прямой.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять задания.	Иллюстрации тренировочных упражнений. Диск DVD.
141 21.02	С	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.
142 21.02	С	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.

143 28.02	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.
144 28.02	4	Упражнения для воспитания подвижности.	Прыжки, ускорение, эстафеты.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять обще развивающие упражнения.	Схемы тренировочных упражнений.
145 02.03	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
146 02.03	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
147 03.03	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.
148 03.03	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.
149 07.03	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
150 07.03	9	Игры на счёт.	Классификационный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

151 09.03	9	Игры на счёт.	Игра на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
152 09.03	9	Игры на счёт.	Игра на счёт.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
153 10.03	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.
154 10.03	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.
155 14.03	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.
156 14.03	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.
157 16.03	3	Отработка технических элементов слева, справа.	Отработка атакующих ударов слева и справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрация тренировочных упражнений.
158 16.03	3	Отработка тактических элементов.	Совершенствование тактических комбинаций и связок.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрация тренировочных упражнений.

159 17.03	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.
160 17.03	4	Подвижные игры.	Игра с мячом, «вертушка».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств.	Схемы тренировочных упражнений.
161 21.03	9	Игра на счёт по элементам.	Игры на счёт подрезкой.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, подрезки	Таблицы результатов.
162 21.03	9	Игра на счёт по элементам.	Игры на счёт накатами.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
163 23.03	9	Соревнования, игра на счёт.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
164 23.03	9	Соревнования, игра на счёт.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
165 24.03	3	Техническая подготовка.	Отработка игровых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.
166 24.03	3	Тактическая подготовка.	Обучение двух-, трёх-ходовых комбинаций.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять технические элементы.	Иллюстрация тренировочных упражнений. Диск DVD.

167 28.03	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.
168 28.03	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.
169 30.03	7	Проведение соревнований по настольному теннису.	Просмотр соревнований, обсуждение.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Знать правила игры.	Положения о соревнованиях.
170 30.03	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.
171 31.03	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.
172 31.03	8	Инструкторская практика (практика).	Уметь провести турнир и заполнить турнирную таблицу.	1	Основное.	Индивидуально-групповая форма	Владеть терминологией настольного тенниса.	Учебное пособие.
173 04.04	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.
174 04.04	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.

175 06.04	б	Формирование самоконтроля на соревнованиях.	Рассказ о профилактике дисгармоний возникающих после соревнований.	1	Информационное .	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Учебное пособие.
176 06.04	б	Накат слева по подрезке.	Совершенствование технического элемента «накат слева по подрезке». Накат слева по прямой.	1	Информационное .	Индивидуально-групповая форма	Систематическое самонаблюдение.	Учебное пособие.
177 07.04	а	Игры на счёт.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
178 07.04	а	Игры на счёт.	Внутриклубный парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
179 11.04	а	Соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
180 11.04	а	Соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
181 13.04	с	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.
182 13.04	с	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.

183 14.04	С	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.
184 14.04	С	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.
185 18.04	С	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.
186 18.04	С	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.
187 20.04	С	Отработка технических элементов слева.	Совершенствование атакующих ударов слева.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.
188 20.04	С	Отработка технических элементов справа.	Совершенствование атакующих ударов справа.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения	Иллюстрации тренировочных упражнений.
189 21.04	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
190 21.04	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.

191 25.04	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.
192 25.04	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.
193 27.04	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.
194 27.04	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.
195 28.04	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
196 28.04	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
197 02.05	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.

198 02.05	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.
199 04.05	5	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.
200 04.05	5	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.
201 05.05	9	Игры на счёт.	Парный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время игры в паре.	Таблицы результатов.
202 05.05	9	Игры на счёт.	Личный турнир.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь перемещаться во время одиночной игры.	Таблицы результатов.
203 11.05	5	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.
204 11.05	5	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.

205 12.05	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально -групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
206 12.05	9	Игры на счёт.	Классификационный внутриклубный турнир.	1	Проверочное.	Индивидуально -групповая форма	Уметь выполнять тактику одиночной игры.	Таблицы результатов.
207 16.05	5	Аттестация итоговая.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты- упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП. Контрольные нормативы по ОФП.
208 16.05	5	Аттестация итоговая.	Сдача контрольных нормативов.	1	Основное	Индивидуально -групповая форма	Уметь правильно выполнять упражнения.	Тесты- упражнения, таблица подсчёта очков, для оценки СФП. Контрольные нормативы по ОФП.
209 18.05	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.

210 18.05	5	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.
211 19.05	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
212 19.05	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
213 23.05	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.
214 23.05	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.
215 25.05	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное .	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
216 25.05	9	Итоговые соревнования.	Игры на счёт. Участие в соревнованиях.	1	Основное .	Индивидуально-групповая форма	Уметь выполнять различные подачи, удары, накаты.	Таблицы результатов.
Всего:				216				

26.05.

30.05.

Требования к уровню подготовки.

К концу 7-го года обучения обучающиеся
должны знать:

- технику безопасности во время игры;
- способы самостраховки при занятиях спортом и физическими упражнениями;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- правила поведения на соревнованиях.
- правила игры в настольный теннис;
- различные системы проведения соревнований;
- технику и тактику одиночной игры в настольный теннис;
- технику и тактику парной игры в настольный теннис
- различные стили игры;
- ведущих спортсменов России и Европы.
- основы самоконтроля.

Должны уметь:

- правильно и свободно держать ракетку;
- правильно перемещаться у стола;
- выполнять различные приемы игры в настольный теннис;
- применять на практике выбранную тактику игры;
- совершенствовать своё техническое мастерство.
- быстро и правильно принимать решения в борьбе за очко;
- анализировать свои и чужие сильные и слабые стороны;
- корректировать свою игру, тактику.
- сдерживать свои эмоции и проявлять волевые качества;
- организовать и провести соревнование, эстафету, подвижные игры;
- разрабатывать положения о проведении спортивных мероприятий, правильно заполнять спортивный протокол, таблицу, сетку.

Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.:2002.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: 2000.
3. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М.: Просвещение, 2011.
4. Барчукова Г.А. настольный теннис «Физкультура и спорт» 2010г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству.- Спортивные игры, 2004, №4.
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. – Спортивные игры, 2003, №3.
7. Байгулов Ю. П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом. – Спортивные игры, 2003, №6.
8. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: «Просвещение», 2012.
9. Иванов В. С. Теннис на столе. - Москва, 2010.
10. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа 2003.
11. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
12. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. - М.: «Знания» 2011.
13. Норбеков М., Хван Ю. Тренировка тела и духа. - С.Петербург: «Питер», 2000.
14. Орешкин Ю. А., К здоровью через физкультуру. - Москва, 2010.
15. Спиридонов Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье. - Москва, 2011.
16. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника. - Москва, 2007.
17. Толкочев Б.С. «Физкультурный заслон ОРЗ». - М.: «Физкультура и спорт», 2008.
18. Удовольствие – в игре // Сборник сост. В.Зингер. - М.: "Знания", 2012.
19. Физкультура для всей семьи. - М.: «Физкультура и спорт», 2006.
20. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2011, № 2.
21. Худец Р. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста-Спорт, 2005.
22. Журнал настольный теннис Ревю подписка 2011 – 2013г.

Интернет-ресурсы, электронные издания

1. <http://festival.1september.ru/articles/412588/>
2. <http://www.kyshtovgrad.ru/node/4399>
3. <http://cat.convdocs.org/docs/index-60403.html>
4. <http://uchisonline.ru/trenirovka-po-nastolnomu-tennisu/>
5. <http://ttclubrating.ru/>