

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

Утверждаю

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Вшивков А.В., тренер-преподаватель
Евменов С.Ю., тренер-преподаватель
Горлова Л.А., тренер-преподаватель
Данилевский О.Г., тренер-преподаватель
Зуев С.В., тренер-преподаватель
Чумаков Н.В., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
28.06.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

Пояснительная записка

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

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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

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

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

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

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

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

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

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

Будут уметь:

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

Разовьют следующие качества:

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

физическим нагрузкам;

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

действий.

Функциональная грамотность;

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

Контроль результатов обучения по программе

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

Учебный план ДОП «Настольный теннис»

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

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

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

Задачи модуля:

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

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

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

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

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

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

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

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

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

Задачи модуля:

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

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

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

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

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

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

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

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

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

Задачи модуля:

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

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка

мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

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

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

Методическое обеспечение

Занятие является основной формой организации учебного процесса.

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

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

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

Практические методы:

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

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

Упражнения

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

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

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

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

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

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

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20. Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с. Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15. Поддача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Список литературы

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

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

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

Список литературы для детей.

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

Приложение № 1.

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

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

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

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

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

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

