

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Таежный»

Рассмотрено и одобрено  
Методическим советом  
протокол № 1  
от 31.08.2023 года



Утверждаю:  
директор МБОУСОШ п. Таежный  
А.В. Герасимова  
приказ № 484 от 31.08.2023 года

Дополнительная общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»

Срок реализации :  
2 модуля 2 года

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Составитель: Яговцев Е.А.,  
педагог дополнительного образования

Таежный 2023 год

**Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Программа составлена согласно следующим нормативным документам:**

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020 года; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п. Таежный». утвержденный постановлением администрации Советского района от 04.09.2019 №2073.

При разработке программы за основу были приняты типовые программы по настольному теннису для спортивных школ, методики и педагогические практики российских центров подготовки резерва по настольному теннису, содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

**Актуальность.**

Спортивная игра «Настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи программы стартового уровня:**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни,
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- формировать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

**Задачи программы базового уровня:**

- совершенствовать технику и тактику двигательных действий,
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта - совершенствовать навыки и умения игры,
- совершенствовать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- укрепить физическое и психологическое здоровье.

## **Планируемые результаты реализации программы и способы их оценки.**

Аттестация обучающихся:

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года:

**Входной контроль** стартовые возможности, сдача нормативов ОФП.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Промежуточный контроль** проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по программе.

**Цель промежуточного контроля** – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе обучения. При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся. Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации: беседа, опрос, содержание теоретической части промежуточной аттестации (приложение № 1)

**Итоговый контроль обучающихся** проводится по окончании реализации программы. **Цель итогового контроля** – выявление уровня развития способностей на заключительном этапе её реализации.

При проведении итогового контроля используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся. Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации: школьные и районные соревнования по настольному теннису.

Итоговый контроль практической подготовки обучающихся проводится в форме: игра в настольный теннис. Итоговый контроль теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: опрос. (приложение № 1). Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протокол соревнований. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

**Механизм реализации:**

**Адресат программы.**

**Уровень освоения программы:**

1 модуль – стартовый уровень

2 модуль – базовый уровень

**Адресат программы:**

Стартовый уровень: для детей 10-13 лет

Базовый уровень: для детей 14-18 лет

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне. Наполняемость в группе от 12 до 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

**Форма обучения: очная**

**Срок реализации программы и режим работы:**

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

**Срок обучения** по программе: 2 года.

Программа содержит два модуля.

Первый модуль (1 год обучения 9 учебных месяцев) рассчитан на 144 часа при режиме занятий 2 раза в неделю по два академических часа.

2 модуль (2 год обучения 9 учебных месяцев) рассчитан на 144 часа при режиме занятий 2 раза в неделю по два академических часа.

Программа реализуется без предъявления требований к уровню образования и квалификации педагога.

**Материально-техническое и методическое обеспечение программы:**

Программа реализуется в МБОУСОШ п. Таежный. Образовательное учреждение предоставляет помещение и оборудование для занятий. Занятия проводятся в: малом спортивном зале.

**Инвентарь и оборудование:**

Теннисные столы – 3 шт., теннисные шары 30 штук, сетка для игры в настольный теннис 3 штуки. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование, учебники по физической культуре, компьютер, доступ к сети Internet.

**Методическое обеспечение программы:** Методы обучения: При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный методы обучения. Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

**Формы организации образовательного процесса:** Образовательный процесс осуществляется через учебные занятия.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований: - создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;- целесообразное расходование времени занятия;- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;- практическая значимость полученных знаний и умений.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, игра, соревнования беседа, круговая тренировка.

**Педагогические и образовательные технологии:**

На занятиях по настольному теннису применяются следующие образовательные *педагогические технологии:* технология поддержки ребенка, здоровье-сберегающие технологии, педагогика сотрудничества с коллективом, игровые технологии, коллективная система обучения (КСО), технология разно-уровневого обучения, игровые методы обучения, изменение технологии оценивания.

**Учебный план первый год обучения:**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	46	1	45	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	43	2	41	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	35	1	34	диагностика
6.	Соревновательная подготовка	11	1	10	соревнования
7.	Контрольные занятия	3	1	2	диагностика
8.	Контрольные занятия	2	1	1	аттестация промежуточная и итоговая

9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>беседа</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

#### Учебный план второй год обучения:

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов второго года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	46	1	45	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	43	2	41	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	35	1	34	диагностика
6.	Соревновательная подготовка	11	1	10	соревнования
7.	Контрольные занятия	3	1	2	диагностика
8.	Контрольные занятия	2	1	1	Контроль промежуточный и итоговый
9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>беседа</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

#### 4 раздел Содержание программы

##### 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий

##### 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных

привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **3. Общая физическая подготовка (46 часов)**

#### **Теория: (1 час)**

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

#### **Практика: (45 часов)**

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м., по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

#### **4. Специальная физическая подготовка 43 часа**

##### **Теория (2 часа)**

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

**Практика (41 час):** Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3 метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой

поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

## **5. Техничко-тактическая подготовка 35 часов**

### **Теория: (1 час)**

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

### **Практика: (34 часа)**

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).



Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строим;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока; - удар слева с отскока;
- удар с выходом перед; - удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

## **6. Соревновательная подготовка 11 часов**

### **Теория: (1 час)**

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

### **Практика: (10 часов)**

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### **7. Контрольные занятия 3 часа**

#### **Теория: (1 час)**

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

#### **Практика: (2 часа)**

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

### **8. Итоговое занятие 1 час**

#### **Теория: (1 час)**

подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

**Календарный учебный график 1 года обучения:**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1. Введение (1 час)</b>								
<b>1.</b>	<b>сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>Теория</b>	<b>1</b>	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>Раздел 2 Теоретическая подготовка (4 часа)</b>								
<b>2</b>		<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>3</b>		<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>4</b>		<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Главные турниры в международном календаре	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>5</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(По расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>Раздел 3 Общая физическая подготовка (46 часов)</b>								
<b>6</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>7</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>8</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Гимнастические упражнения	Спортивный зал	<b>текущий</b>

9		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	текущий
10		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.	Спортивный зал	текущий
11		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	Спортивный зал	текущий
12		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).	Спортивный зал	текущий
13		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	Спортивный зал	текущий
14		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	Спортивный зал	текущий
15		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	Спортивный зал	текущий
16		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	Спортивный зал	текущий
17	Октябрь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	Спортивный зал	текущий

18		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	текущий
19		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20м.	Спортивный зал	текущий
20		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	Спортивный зал	текущий
21		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30м.	Спортивный зал	текущий
22		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	Спортивный зал	текущий
23		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	текущий
24		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег с низкого старта 100м.	Спортивный зал	диагностика
25		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	Спортивный зал	диагностика
26		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).	Спортивный зал	диагностика
27		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	текущий
28		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Длительный бег или кросс (до 1500м., по утопанному снегу, по пересеченной местности). Подвижные игры: «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса	Спортивный зал	текущий
29		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Гонка мячей»,	Спортивный зал	текущий
30		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Салки», «Пятнашки», «Невод»,	Спортивный зал	текущий
31		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Метко в цель», «Подвижная цель»,	Спортивный зал	текущий
32		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».	Спортивный зал	текущий
33	ноябрь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	Спортивный зал	текущий

34		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Перетягивание через черту», «Вызывай смену».	Спортивный зал	текущий
35		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».	Спортивный зал	текущий
36		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».	Спортивный зал	текущий
37		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».	Спортивный зал	текущий
38		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.	Спортивный зал	диагностика
39		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Гонка мячей».	Спортивный зал	диагностика
40		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Встречная эстафета с мячом».	Спортивный зал	диагностика
41		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Перестрелка»	Спортивный зал	диагностика
42		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса	Спортивный зал	диагностика
43		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Лапта»,	Спортивный зал	диагностика
44		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты с мячами.	Спортивный зал	диагностика
45		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры - эстафеты с предметами.	Спортивный зал	диагностика
46		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».	Спортивный зал	диагностика
47		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Метко в цель», «Подвижная цель».	Спортивный зал	диагностика

48		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры «Эстафета баскетболистов».	Спортивный зал	диагностика
49	декабрь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».	Спортивный зал	диагностика
50		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты с мячами и обручами	Спортивный зал	диагностика
51		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.	Спортивный зал	диагностика
<b>Раздел 4</b> <b>Специальная физическая подготовка ( 43часа)</b>								
52		1 неделя	(по расписанию)	теория	1	Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
53		2 неделя	(по расписанию)	теория	1	Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
54		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.	Спортивный зал	диагностика
55		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	Спортивный зал	диагностика
56		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал	диагностика
57		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	Спортивный зал	диагностика
58		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания выносливости.	Спортивный зал	диагностика
59		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема.	Спортивный зал	диагностика

60		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)	Спортивный зал	диагностика
61		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут;	Спортивный зал	диагностика
62		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;	Спортивный зал	диагностика
63		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3 метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;	Спортивный зал	диагностика
64		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;	Спортивный зал	диагностика
65	январь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту.	Спортивный зал	диагностика
66		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты.	Спортивный зал	диагностика
67		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.	Спортивный зал	диагностика
68		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке.	Спортивный зал	диагностика



69		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке.	Спортивный зал	диагностика
70		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).	Спортивный зал	диагностика
71		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад.	Спортивный зал	диагностика
72		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.	Спортивный зал	диагностика
73		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».	Спортивный зал	диагностика
74		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.	Спортивный зал	диагностика
75		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка».	Спортивный зал	диагностика
76		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч».	Спортивный зал	диагностика
77	Февраль	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика

78		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка».	Спортивный зал	диагностика
79		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица».	Спортивный зал	диагностика
80		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч».	Спортивный зал	диагностика
81		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика
82		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Основные виды вращения мяча Подачи мяча: «маятник», «челнок».	Спортивный зал	диагностика
83		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	диагностика
84		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	Спортивный зал	диагностика
85		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Правило ведения счета Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	диагностика
86		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками».	Спортивный зал	диагностика
87		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Круговая тренировка Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	Спортивный зал	диагностика
88		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	Спортивный зал	диагностика
89		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения на силу мышц ног	Спортивный зал	диагностика

						Упражнения на подвижность суставов кисти Тактика игры по средствам ведения игры.		
90		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Круговая тренировка Атакующие удары.	Спортивный зал	диагностика
91		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Основные виды вращения мяча Подачи мяча: «мятник», «челнок».	Спортивный зал	диагностика
92		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками».	Спортивный зал	диагностика
93	Март	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч».	Спортивный зал	диагностика
94		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Круговая тренировка Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	Спортивный зал	диагностика
<b>Раздел 5</b>								
<b>Технико-тактическая подготовка (35 часа)</b>								
95		1 неделя	(по расписанию)	теория	1	Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
96		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника ударов. Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
97		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
98		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Разновидности ударов: нападающие и защитные.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
99		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и	Спортивный зал	диагностика

						средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.		
<b>100</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	Спортивный зал	диагностика
<b>101</b>		<b>3 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.	Спортивный зал	диагностика
<b>102</b>		<b>3 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Удары по мячу. Справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением.	Спортивный зал	диагностика
<b>103</b>		<b>3 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	Спортивный зал	диагностика
<b>104</b>		<b>3 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Техника подач. Поддачи:	Спортивный зал	диагностика
<b>105</b>		<b>4 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Поддачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	Спортивный зал	диагностика
<b>106</b>		<b>4 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Поддачи: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	Спортивный зал	диагностика
<b>107</b>		<b>4 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Поддачи: отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Спортивный зал	диагностика
<b>108</b>		<b>4 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары.	Спортивный зал	диагностика
<b>109</b>		<b>5 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Поддачи: слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	Спортивный зал	диагностика

110		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.	Спортивный зал	диагностика
111		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	Спортивный зал	диагностика
112		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.	Спортивный зал	диагностика
113	апрель	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	Спортивный зал	диагностика
114		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.	Спортивный зал	диагностика
115		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	Спортивный зал	диагностика
116		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: - атака на своей подаче;	Спортивный зал	диагностика
117		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче.	Спортивный зал	диагностика
118		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака на подаче противника.	Спортивный зал	диагностика
119		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака с перехватом инициативы.	Спортивный зал	диагностика
120		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака с сильного удара противника.	Спортивный зал	диагностика
121		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; -	Спортивный зал	диагностика

						только ударами «накат» слева;		
122		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Против защиты «подрезками» по углам.	Спортивный зал	диагностика
123		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	то же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко» строим.	Спортивный зал	диагностика
124		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.	Спортивный зал	диагностика
125		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; -удар слева с отскока; удар с выходом перед; - удар с лета справа.	Спортивный зал	диагностика
126		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева.	Спортивный зал	текущий
127		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче.	Спортивный зал	текущий
128		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака на подаче противника.	Спортивный зал	текущий
129	май	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева.	Спортивный зал	текущий
<b>Раздел 6</b>								
<b>Соревновательная подготовка (11 ч)</b>								
130		1 неделя	(по расписанию)	теория	1	Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя.	Спортивный зал	текущий
131		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Участие в учебных играх.	Спортивный зал	текущий
132		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.	Спортивный зал	текущий
133		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Товарищеская встреча.	Спортивный зал	текущий

134		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Школьный турнир по настольному теннису.	Спортивный зал	соревнования
135		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнования парами.	Спортивный зал	соревнования
136		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнования между классами.	Спортивный зал	соревнования
137		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Блиц – турнир.	Спортивный зал	соревнования
138		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнования к различным памятным датам.	Спортивный зал	соревнования
139		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Учебная игра.	Спортивный зал	соревнования
140		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнование.	Спортивный зал	соревнования
141		4 неделя	(по расписанию)	теория	1	Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.	Спортивный зал	Аттестация промежуточная и итоговая
142		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке.	Спортивный зал	Аттестация промежуточная и итоговая
143		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.	Спортивный зал	Аттестация промежуточная и итоговая
<b>Раздел 8</b>								
<b>Итоговое занятие (1 часа)</b>								
144		4 неделя	(по расписанию)	теория	1	Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения.	Спортивный зал	Итоговая
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>						

**Календарный учебный график 2 года обучения:**

<b>N п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1. Введение (1 час)</b>								
<b>1.</b>	<b>сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>Теория</b>	<b>1</b>	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>Раздел 2 Теоретическая подготовка (4 часа)</b>								
<b>2</b>		<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>3</b>		<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>4</b>		<b>1 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Главные турниры в международном календаре.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>5</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(По расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>Раздел 3 Общая физическая подготовка (46 часов)</b>								
<b>6</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>теория</b>	<b>1</b>	Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>7</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
<b>8</b>		<b>2 неделя</b>	<b>(по расписанию)</b>	<b>практика</b>	<b>1</b>	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	<b>текущий</b>



9		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	текущий
10		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.	Спортивный зал	текущий
11		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	Спортивный зал	текущий
12		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).	Спортивный зал	текущий
13		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	Спортивный зал	текущий
14		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	Спортивный зал	текущий
15		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	Спортивный зал	текущий
16		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	Спортивный зал	текущий
17	Октябрь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	Спортивный зал	текущий

18		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	текущий
19		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м	Спортивный зал	текущий
20		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.	Спортивный зал	текущий
21		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м.	Спортивный зал	текущий
22		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	Спортивный зал	текущий
23		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	текущий
24		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег с низкого старта 100м.	Спортивный зал	диагностика
25		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафетный бег с этапами до 40 м.	Спортивный зал	диагностика
26		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).	Спортивный зал	диагностика
27		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Бег 60 м с низкого старта.	Спортивный зал	текущий
28		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Длительный бег или кросс (до 1500 м., по утоптанному снегу, по пересеченной местности). Подвижные игры: «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.	Спортивный зал	текущий
29		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Гонка мячей».	Спортивный зал	текущий
30		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Салки», «Пятнашки», «Невод».	Спортивный зал	текущий
31		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Метко в цель», «Подвижная цель».	Спортивный зал	текущий
32		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».	Спортивный зал	текущий

33	ноябрь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	Спортивный зал	текущий
34		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Перетягивание через черту», «Вызывай смену».	Спортивный зал	текущий
35		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».	Спортивный зал	текущий
36		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».	Спортивный зал	текущий
37		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	«Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».	Спортивный зал	текущий
38		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.	Спортивный зал	диагностика
39		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Гонка мячей».	Спортивный зал	диагностика
40		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Встречная эстафета с мячом».	Спортивный зал	диагностика
41		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Перестрелка».	Спортивный зал	диагностика
42		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.	Спортивный зал	диагностика
43		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры: «Лапта».	Спортивный зал	диагностика
44		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты с мячами.	Спортивный зал	диагностика
45		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры - эстафеты с предметами.	Спортивный зал	диагностика
46		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».	Спортивный зал	диагностика
47		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Метко в цель», «Подвижная цель».	Спортивный зал	диагностика

48		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры «Эстафета баскетболистов».	Спортивный зал	диагностика
49	декабрь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».	Спортивный зал	диагностика
50		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты с мячами и обручами.	Спортивный зал	диагностика
51		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.	Спортивный зал	диагностика
<b>Раздел 4</b>								
<b>Специальная физическая подготовка (43 часа)</b>								
52		1 неделя	(по расписанию)	теория	1	Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.	Спортивный зал	текущий
53		2 неделя	(по расписанию)	теория	1	Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.	Спортивный зал	текущий
54		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.	Спортивный зал	диагностика
55		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	Спортивный зал	диагностика
56		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал	диагностика
57		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	Спортивный зал	диагностика
58		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для воспитания выносливости.	Спортивный зал	диагностика
59		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема.	Спортивный зал	диагностика

60		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч).	Спортивный зал	диагностика
61		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут;	Спортивный зал	диагностика
62		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд.	Спортивный зал	диагностика
63		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3 метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты.	Спортивный зал	диагностика
64		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты.	Спортивный зал	диагностика
65	январь	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту	Спортивный зал	диагностика
66		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;	Спортивный зал	диагностика
67		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.	Спортивный зал	диагностика
68		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке.	Спортивный зал	диагностика

69		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке.	Спортивный зал	диагностика
70		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).	Спортивный зал	диагностика
71		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад.	Спортивный зал	диагностика
72		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.	Спортивный зал	диагностика
73		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».	Спортивный зал	диагностика
74		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.	Спортивный зал	диагностика
75		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка».	Спортивный зал	диагностика
76		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч»,	Спортивный зал	диагностика
77	Февраль	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика

78		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка».	Спортивный зал	диагностика
79		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица».	Спортивный зал	диагностика
80		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч».	Спортивный зал	диагностика
81		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».	Спортивный зал	диагностика
82		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Основные виды вращения мяча Подачи мяча: «маятник», «челнок».	Спортивный зал	диагностика
83		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	диагностика
84		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	Спортивный зал	диагностика
85		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Правило ведения счета Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	диагностика
86		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками».	Спортивный зал	диагностика
87		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Круговая тренировка Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары	Спортивный зал	диагностика
88		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	Спортивный зал	диагностика

89		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Упражнения на силу мышц ног Упражнения на подвижность суставов кисти Тактика игры по средствам ведения игры.	Спортивный зал	диагностика
90		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Круговая тренировка Атакующие удары.	Спортивный зал	диагностика
91		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Основные виды вращения мяча Подачи мяча: «маятник», «челнок».	Спортивный зал	диагностика
92		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками».	Спортивный зал	диагностика
93	Март	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч».	Спортивный зал	диагностика
94		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Круговая тренировка Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	Спортивный зал	диагностика
<b>Раздел 5</b> <b>Технико-тактическая подготовка (35 часа)</b>								
95		1 неделя	(по расписанию)	теория	1	Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
96		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника ударов. сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
97		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
98		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Разновидности ударов: нападающие и защитные.	Спортивный зал	<b>текущий</b>



99		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.	Спортивный зал	диагностика
100		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	Спортивный зал	диагностика
101		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.	Спортивный зал	диагностика
102		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Удары по мячу. Справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением.	Спортивный зал	диагностика
103		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	Спортивный зал	диагностика
104		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Техника подач. Подачи.	Спортивный зал	диагностика
105		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	Спортивный зал	диагностика
106		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подачи: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	Спортивный зал	диагностика
107		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Подачи: отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Спортивный зал	диагностика
108		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары.	Спортивный зал	диагностика

109		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Поддачи: слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	Спортивный зал	диагностика
110		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом.	Спортивный зал	диагностика
111		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	Спортивный зал	диагностика
112		5 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.	Спортивный зал	диагностика
113	апрель	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	Спортивный зал	диагностика
114		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.	Спортивный зал	диагностика
115		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	Спортивный зал	диагностика
116		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: - атака на своей подаче.	Спортивный зал	диагностика
117		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче.	Спортивный зал	диагностика
118		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	атака на подаче противника.	Спортивный зал	диагностика

119		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака с перехватом инициативы.	Спортивный зал	диагностика
120		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака с сильного удара противника.	Спортивный зал	диагностика
121		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева.	Спортивный зал	диагностика
122		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Против защиты «подрезками» по углам.	Спортивный зал	диагностика
123		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	То же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «солнышко» строем.	Спортивный зал	диагностика
124		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	В «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.	Спортивный зал	диагностика
125		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение комбинации из 6 ударов: удар справа с отскока; - удар слева с отскока; удар с выходом перед; - удар с лета справа.	Спортивный зал	диагностика
126		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
127		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
128		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Атака на подаче противника.	Спортивный зал	<b>текущий</b>
129	май	1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Игры на счет - двумя мячами: «подставкой» против «подставки»; - только ударами «накат» слева.	Спортивный зал	<b>текущий</b>

**Раздел 6**

**Соревновательная подготовка (11 ч)**

130		1 неделя	(по расписанию)	теория	1	Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя.	Спортивный зал	текущий
131		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Участие в учебных играх.	Спортивный зал	текущий
132		1 неделя	(по расписанию)	практика	1	Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.	Спортивный зал	текущий
133		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Товарищеская встреча.	Спортивный зал	текущий
134		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Школьный турнир по настольному теннису.	Спортивный зал	соревнования
135		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнования парами.	Спортивный зал	соревнования
136		2 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнования между классами.	Спортивный зал	соревнования
137		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Блиц – турнир.	Спортивный зал	соревнования
138		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнования к различным памятным датам.	Спортивный зал	соревнования
139		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Учебная игра.	Спортивный зал	соревнования
140		3 неделя	(по расписанию)	практика	1	Соревнование.	Спортивный зал	соревнования
<b>Раздел 7</b>								
<b>Контрольные занятия (3 часа)</b>								
141		4 неделя	(по расписанию)	теория	1	Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.	Спортивный зал	аттестация промежуточ

						Самостоятельное определение уровня физической подготовки.		ная и итоговая
142		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке.	Спортивный зал	аттестация промежуточная и итоговая
143		4 неделя	(по расписанию)	практика	1	Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.	Спортивный зал	аттестация промежуточная и итоговая
<b>Раздел 8</b>								
<b>Итоговое занятие (1 часа)</b>								
144		4 неделя	(по расписанию)	теория	1	Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения.	Спортивный зал	итоговая
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>						

### *Литература:*

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
6. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
9. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. / Физкультура в школе. 2003.

## Теория

### 1. Правила игры в настольный теннис

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим.

Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

### 2. Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам: 1. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.

2. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.

3. Подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.

4. Подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

5. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).

6. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударился только на половине соперника.

### 3. Система начисления очков

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок: 1. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку); 2. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см); 3. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне; 4. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой; 5. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды); 6. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока); 7. Мяч не попал по стороне соперника после удара; 8. Мяч был отбит до того, как ударился об стол; 9. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола; 10. Мяч при подаче не попал в зону соперника.