

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Отдел образования администрации Идринского района**  
**МКОУ Малохабыкская ООШ**

РАССМОТРЕНА  
Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «29» 08 2025 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
Малохабыкской ООШ

\_\_\_\_\_  
М.И. Гесс

Приказ № 106//01-04  
от «29» 08 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно - спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Курашкин Олег Анатольевич  
педагог дополнительного образования

с. Малый Хабык, 2025 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *Настольный теннис* разработана на основании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна** 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.

**Актуальность программы** Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

**Отличительные особенности программы:** В данной программе отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей 7 - 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с

частично переменным составом. Учащиеся набираются по желанию. Комплектация групп происходит с учетом индивидуально-возрастных особенностей детей. Количество учащихся в группе допускается 6-15 человек. Предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

**Объём и сроки реализации программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа реализуется с сентября по май, 36 учебных недель.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Академический час -45 минут. Общее количество - 36 часов в год.

### ***Цели и задачи программы***

**Цель:** формирование у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

## Содержание программы Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Контрольный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	В процессе занятий	2	Практическая работа
3.	Обще физическая подготовка (ОФП).	8		8	
4.	Техническая подготовка	10		10	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	4		4	Контрольное задание
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	6		6	Контрольное задание. Тестирование
7.	Игровая подготовка	5		5	Устный опрос, практическая работа
	Итого:	36		1	35

## **Содержание учебного плана программы**

**Теоретические сведения** История возникновения и развития настольного тенниса. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с теннисными мячами

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория** Значение ОФП в подготовке теннисистов.

**Практика** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

«Подвижная цель».

«Вращение обручей».

«На новое место».

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверхвниз», «Навстречу через сетку»; настольный теннис: «Мяч в сетку», «Поразивцель», «Послушный мяч».

### **Техническая подготовка (ТП)**

**Теория** Значение технической подготовки в настольном теннисе.

#### **Практика**

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Практика** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тактическая подготовка (ТП).**

**Теория** Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе.

## **Практика**

### Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

### Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

## **Игровая подготовка.**

**Теория.** Ответить на вопросы по теории настольного тенниса и правил соревнований.

## **Практика**

- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

## ***Планируемые результаты:***

### **Личностные результаты:**

- Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремление к самосовершенствованию.
- Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

### **Метапредметные результаты:**

- Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня

- Представлять занятия теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- Владеть простейшими техническими приемами
- Иметь навыки соревновательской деятельности
- Соблюдать правила техники безопасности в местах проведения занятий.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2025	31.05.2026	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	Начало мая

### *Условия реализации программы*

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям учащихся.

### *Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:*

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 1.

Таблица 1. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивное помещение	1
2	Стол для настольного тенниса	2
3	Тренажер «колесо»	1
4	Тренажер «стенка»	1

5	Сетка для настольного тенниса	2
6	Скакалка обычная	10
7	Мячи для настольного тенниса	40

### **Перечень оборудования:**

аптечка первой медицинской помощи, шины, резиновый жгут, бинты; мультимедийный проектор, настенный экран.

*Информационное обеспечение:* аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

*Кадровое обеспечение:* программа Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы по настольному теннису с детьми не менее 25 лет. Образование - высшее, педагогическое.

### **Формы аттестации**

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия
- соревнования, фестивали, конкурсы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**текущая оценка достигнутого самим ребенком; журнал посещаемости, протокол итоговой игры.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**практическое занятие, участие в соревнованиях.Итоговая диагностика проводится на последнем занятии и отражает уровень знаний и умений, полученных в результате образовательной деятельности по данной программе.

### **Методические материалы**

#### I.Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

#### II.Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

### III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой, репродуктивный.

**Методы воспитания:**

- убеждение;
- пример;
- упражнение;
- поощрение;
- сотрудничество.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуально-групповая.

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

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:**

I. Организационный момент:

- 1) Приветствие и проверка присутствующих;
- 2) Активация необходимых знаний (актуализация);
- 3) Мотивация и стимулирование деятельности учащихся;
- 4) Целевая установка;
- 5) Сообщение темы занятия.

II. Основная часть

- 1) Теоретическая часть;
- 2) Практическая часть.

III. Подведение итогов занятия

- 1) Проверка первичного усвоения практических заданий;
- 2) Выводы по занятию (подведение итогов работы);
- 3) Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок);

IV. Рекомендации для самостоятельной работы

## **Техника безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения учащихся правила внутреннего распорядка в спортивном зале
- ознакомить с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спортзал за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости учащимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться в спортивном зале только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

## **Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.

### **Литература для учащихся:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М. В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2016 г.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.  
Железняк Ю. Д. К мастерству в настольном теннисе. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
4. Фидлер М. Настольный теннис. М., 2017 г.
5. Фурманов А. Г. Настольный теннис в парке. М., 2017 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2016 г.

## Календарно-тематический план на 2025-2026 гг.

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов
1.	<p><i>Теория:</i> Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Разминка, ОРУ (общеразвивающие упражнения), бег.</p> <p><i>Практика:</i> Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</p>	1
2	<p><i>Теория:</i> История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.</p> <p>Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.</p> <p><i>Практика:</i> Разминка, ОРУ (общеразвивающие упражнения), бег. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой.</p>	1
3	<p><i>Теория:</i> Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p><i>Практика:</i> Разминка. ОРУ для всех групп мышц. Бег с заданием. Различные виды жонглирование мячом.</p> <p>Упражнения с ракеткой и мячом на месте, в движении.</p> <p>Отработка ударов справа, слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса.</p>	1
4	<p><i>Теория:</i> Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.</p> <p><i>Практика:</i> Разминка. ОРУ для всех групп мышц. Бег.</p> <p>Изучение техники простейших ударов: -разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.</p>	1
5	<p>Общая и специальная разминка. Разминка у стола (имитация).</p> <p>Изучение техники простейших ударов: -многократное повторение простейших движений на разных скоростях (сначала - медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.</p>	1
6	<p>Общая и специальная разминка. Жонглирование мячом.</p> <p>Упражнения с мячом и ракеткой: - удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Игра на столе.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты.</p>	1
7	<p>Общая разминка, ОРУ. Разминка у стола (имитация). Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием. Изучение техники простейших ударов - игра на столе с тренером, партнером одним видом удара (только справа или слева), а затем сочетание ударов справа и слева.</p>	1
8	<p>Общая и специальная разминка, Игра на столе ударами из различных точек. Изучение упражнений с придачей мячу вращения. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, у стола с ракеткой. Обучение технике одиночных элементов - атакующие удары справа (накат). Подвижные игры.</p>	1
9	<p>Разминка (ОРУ). Бег, прыжки. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание</p>	1

	накатов справа, слева. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	
10	Разминка (ОРУ). Разучивание и имитация подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и прямой с низкой траекторией и стабильностью. Отработка атакующих ударов справа, слева.	1
11	Разминка, бег с заданием. ОРУ. Отработка атакующих ударов справа, слева по диагонали, прямой. Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой. Игра на столе с партнером	1
12	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения с перемещением. Отработка атакующих ударов справа, слева (накаты). Обучение подач с верхним вращением.	1
13	Разминка. Отработка защитных ударов справа, слева (подрезка) Обучение подач с нижним вращением. Игра с партнером накатом справа по диагонали и прямой.	1
14	Разминка. ОРУ. Бег с заданием. Имитационные упражнения. Отработка атакующих ударов (накаты) Отработка защитных ударов (подрезки) Отработка подач с верхним и нижним вращением.	1
15	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения. Обучение удару подставка справа по диагонали и прямой. Обучение правилам игры на счет. Групповые игры «Круговая», «Мельница».	1
16	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения. Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева, справа.	1
17	Разминка. ОРУ, бег с заданием. Обучение приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Передвижение: одношажным, скользящим и попеременным способом.	1
18	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения. Обучение вариантом комбинаций техники передвижений. Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. Игра на счет с соблюдением правил. Эстафеты с бегом, прыжками, скакалкой.	1
19	Разминка ОРУ. Имитационные упражнения с применение всех видов передвижений. Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Игры на счет.	1
20	Разминка. ОРУ, бег с заданием. Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию тренера. Подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкости, смелости, игровое мышление и др. качества необходимые для игрока.	1
21	Разминка. ОРУ, бег с заданием. Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево;	1

	<p>-начало атаки справа влево.</p> <p>Совершенствование подач и их приема:</p> <p>-подача влево с верхнебоковым вращением,</p> <p>-активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча,</p> <p>-индивидуальный технический прием по соответствующему стилю.</p>	
22	<p>Разминка, бег с заданием. Имитационные упражнения.</p> <p>Совершенствование подач и их приема:</p> <p>-подача вправо с нижним боковым вращением,</p> <p>-прием срезкой подачи по нижнебоковой половине мяча.</p> <p>Эстафетные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию.</p>	1
23	<p>Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>Совершенствование технике выполнения быстрого наката слева-налево.</p> <p>Совершенствование техники выполнения срезки справа-направо:</p> <p>-срезка в дальнюю зону стола,</p> <p>-срезка в ближнюю зону правой половины стола.</p> <p>Тренировочные игры на счет со специальными заданиями.</p>	1
24	<p>Разминка, бег. Имитационные упражнения.</p> <p>Основные тактические комбинации</p> <p>При приеме подачи соперника:</p> <p>- при длинной подаче — накатом по прямой;</p> <p>- при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> <p>Тренировочные игры на счет со специальными техническими или тактическими заданиями.</p>	1
25	<p>Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>Совершенствование подач и их приема:</p> <p>-подача вправо с нижнебоковым вращением,</p> <p>-защитный прием подачи подрезкой по нижнебоковой половине мяча.</p> <p>Отработка накатов, подрезок слева-направо, справа-налево.</p>	1
26	<p>Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>Отработка защитных ударов срезкой справа и слева в сочетании.</p> <p>Отработка атакующих ударов справа слева в сочетании.</p> <p>Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.</p>	1
27	<p>Разминка. ОРУ, бег челночный.</p> <p>Отработка игровых комбинаций:</p> <p>-подача с верхним вращением - нападающий удар (накат),</p> <p>-подача с нижним вращением – защитный удар (срезка)</p> <p>Отработка передвижений при ударах справа-направо, слева-налево.</p>	1
28	<p>Разминка Бег, прыжки. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.</p>	1
29	<p>Разминка.Имитационные упражнения с перемещением.</p> <p>Отработка атакующих ударов справа, слева (накаты).</p> <p>Обучение подач с верхним вращением.</p>	1
30	<p>Разминка. Отработка защитных ударов справа, слева (подрезка)</p> <p>Обучение подач с нижним вращением.</p> <p>Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой.</p>	1
31	<p>Обучение приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка.</p>	1

	Передвижение: одношажным, скользящим и попеременным способом. Тренировочные игры на счет с применением подач с нижним вращением и передвижением.	
32	Разминка (ОРУ). Бег, прыжки. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Игра накато - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	1
33	Разминка ОРУ. Имитационные упражнения с применение всех видов передвижений. Отработка: срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Тренировочные игра на счет.	1
34	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию тренера..	1
35	<i>Теория: Правила и судейство в настольном теннисе</i> Тренировочные игры на счет. Соревнования.	1
36	Подведение итогов года.  Заключительное занятие.	1
Всего: 36 часа		