

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И. Шелехова»  
Города Рыльска Курской области

Принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023



Утверждена:  
Директор МБОУ «Рыльская СОШ №1  
им. Г.И. Шелехова»  
В.В. Милонов  
Приказ № 1-198 от 31.08.23

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 14-18 лет

Составитель: А.Н. Свицер, педагог  
дополнительного образования

2023 учебный год

## Структура программы

### **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель программы
- 1.3. Задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Содержание программы

### **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Условия реализации программы

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Приложение

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### Программа разработана в соответствии с нормативными документами

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- 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 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «МБОУ «РСОШ №1 им.Г.И.Шелехова»;
- Положение «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «РСОШ №1 им.Г.И.Шелехова».

**Актуальность программы**- настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Формы контроля:** зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** дети в возрасте от 14 до 18 лет.

**Срок реализации и объем программы:** 1 год (72 часа).

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:** групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

**Виды проведения занятий:** практическое

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель программы

Углублённое изучение спортивной игры настольный теннис.

### 1.3. Задачи программы

#### 1. Образовательные:

✓ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

✓ обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### 2.Развивающие:

✓ развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

✓ развивать двигательные способности посредством игры в теннис;-

✓ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### 3.Воспитательные:

✓ способствовать развитию социальной активности обучающихся

✓ воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

✓ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах - уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные результаты:**

представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со

сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1.5. Содержание программы Учебный план

*Таблица 1*

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис		2		Беседа
1.1	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра			2	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности
1.2	Техника безопасности. Основные правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.			2	Совершенствование техники игры
1.3	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом			2	Совершенствование техники игры
1.4	Техника хвата ракетки. Поддача			2	Совершенствование

	мяча. Ознакомление с основными приемами подачи мяча				техники игры
1.5	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.			2	Совершенствование техники игры
1.6	Парные игры Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.			2	Совершенствование техники игры
1.7	Подача мяча «веер». Подача мяча «челнок».			2	Совершенствование техники игры
1.8	Подача мяча «маятник». Прием подач ударом.			2	Совершенствование техники игры
1.9	Плоский удар. Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.			2	Совершенствование техники игры
1.10	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.			2	Совершенствование техники игры
1.11	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.			2	Совершенствование техники игры
1.12	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.			2	Совершенствование техники игры
1.13	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.			2	Совершенствование техники игры
1.14	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Техника удара накатом. ОРУ.			2	Совершенствование техники игры
1.15	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.			2	Совершенствование техники игры
1.16	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. 33 Упражнения на развитие			2	Совершенствование техники игры



	внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.				
1.17	Соревнования по настольному теннису. Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.			2	Совершенствование техники игры
1.18	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра			2	Совершенствование техники игры
1.19	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра. Тренировка ударов. Сочетание ударов.			2	Совершенствование техники игры
1.20	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов.			2	Совершенствование техники игры
1.21	Отработка ударов на теннисном столе Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			2	Совершенствование техники игры
1.22	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.			2	Совершенствование техники игры
1.23	Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.			2	Совершенствование техники игры
1.24	Тактика игры с разными противниками			2	Совершенствование техники игры
1.25	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.			2	Совершенствование техники игры
1.26	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.			2	Совершенствование техники игры
1.27	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).			2	Совершенствование техники игры

1.28	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ			2	Совершенствование техники игры
1.29	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			2	Совершенствование техники игры
1.30	Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры.			2	Совершенствование техники игры
1.31	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.			2	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
1.32	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.			2	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
1.33	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			2	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
1.34	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры.			2	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
1.35	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Соревнования.			2	Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Соревнования.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

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

*Практическая часть:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

## **2. Теоретическая подготовка.**

*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.**

*Теоретическая часть:*

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.

*Практическая часть:*

*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**

*Теоретическая часть:*

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.

*Практическая часть:* 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.**

*Теоретическая часть:*

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.

*Практическая часть:*

*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.

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

### **6. Интегральная (соревновательная) подготовка.**

*Теоретическая часть:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования 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.

*Практическая часть:*

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.**

*Теоретическая часть:* 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.

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

### **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть:* подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть:*

показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

## II. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа	Год обучения, Номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа №1	1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	36	72			Декабрь, май

### 2.2. Оценочные материалы

Технический прием	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Накат справа по диагонали	20	30	40
Накат слева по диагонали	20	30	40
Сочетание наката справа и слева в правый угол	15	20	30
Сочетание наката справа и слева в левый угол	15	20	30
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3мин.)	8	5	3
Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3мин.)	15	10	5
Подача справа (слева) накато	6	8	10
Подача справа (слева) откидкой	5	7	9

### 2.3. Формы аттестации

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы контроля:

Таблица 3

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Беседа
Текущий контроль (по итогам занятий)	ОФП и сдача нормативов
Тематический контроль (по итогам завершения каждой темы)	Тренировочная игра

#### Формы контроля

Вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного уровня. Осуществляется в форме собеседования.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

Итогом реализации программы является тренировочная игра и выступления на соревнованиях.

А также практика и наблюдение педагога за индивидуальной и групповой деятельностью обучающихся.

Проведение мониторинга предполагает:

- наблюдение за активностью обучающегося во время занятий
- первичные навыки и умения

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Минимальный уровень - обучающийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

#### 2.4. Методические материалы.

**Педагогические технологии.** На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- технологии дистанционного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- здоровьесберегающие технологии.

**Методы обучения.** В процессе реализации программы применяется ряд методов и



приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала, на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля.
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация,
- создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально техническое оснащение, дидактико – методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля аттестации
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
2	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
3	Техника безопасности. Основные правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
4	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
5	Техника хвата ракетки. Поддача мяча. Ознакомление с основными приемами подачи мяча	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
6	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
7	Парные игры Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
8	Поддача мяча «вверх». Поддача мяча «челнок».	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
9	Поддача мяча «маятник». Прием подач ударом.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
10	Плоский удар. Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
11	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
12	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
13	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. Техника выполнения приема подрезки.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов

	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.			
14	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
15	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Техника удара накатом. ОРУ.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
16	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
17	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. 33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
18	Соревнования по настольному теннису. Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
19	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
20	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра. Тренировка ударов. Сочетание ударов.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
21	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
22	Отработка ударов на теннисном столе Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
23	Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
24	Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
25	Тактика игры с разными противниками	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
26	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
27	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
28	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
29	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
30	Правила игры и методика судейства	Спортивный зал	Беседа,	Тренировочная игра,

	соревнований. ОРУ. Парные игры. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	зал	ОФП	сдача нормативов
31	Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
32	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
33	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
34	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
35	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
36	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Соревнования.	Спортивный зал	Беседа, ОФП	Тренировочная игра, сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>		

## 2.5. Материально-технические условия.

Кабинет. Для занятий используется спортивный зал, отвечающий санитарно – техническим нормам.

- ракетки, теннисный стол;
- мячи для настольного тенниса;
- свисток;
- обручи;
- скакалки;
- маты;
- специализированная литература по предметам (книги, журналы);
- персональный компьютер, ноутбук (рабочее место педагога).

### Кадровое обеспечение

Программу реализовывают: педагог дополнительного образования с высшим, средним педагогическим образованием, или прошедший переподготовку по соответствующему профилю. Педагог должен иметь навыки работы с ноутбуком, аудиоаппаратурой.

### I. Рабочая программа воспитания

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданской ответственности, уважения к памяти

защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

### **Цель и задачи воспитательной работы**

**Цель:** овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

### **Задачи:**

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- приобщить детей, к спорту и развивать спортивный интерес.

### **Приоритетные направления деятельности:**

- Общекультурное
- Духовно – нравственное
- Здоровьесберегающее
- Социальное
- Гражданско – патриотическое и правовое воспитание

### **Формы и методы:**

- Беседы на тему «Символика Российской Федерации»;
- Конкурсы между группами на лучшую игру КВН;
- Посещение музея МБОУ ДО «Рыльский ДДТ»;
- Мастер-классы «Зарядка за 5 минут»
- Презентация «Моя Родина – Россия!»
- просмотр видеоматериалов.

**Результатом воспитательной работы** можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

**Календарный план воспитательной работы  
объединения «Настольный теннис» на 2023- 2024 уч. г.**

<b>Мероприятия (форма, название)</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Месяц</b>	<b>Ответственные</b>
Социальная акция по вовлечению в деятельность детских творческих объединений «Дополнительное образование доступно каждому»	Квест- игра	Сентябрь	Педагог
Конкурс рисунков «Улыбка, радость, детство» Родительское собрание	Конкурс - выставка	Сентябрь	Педагог
Соблюдение правил по технике безопасности Просмотр видеоматериалов Пожарная безопасность «Правила поведения при пожаре» Антитеррористическая безопасность Профилактическая беседа	беседа	Сентябрь	Педагог
Конкурс рисунков «Времена года»	Конкурс - выставка	Октябрь	Педагог
Посещение музея ДДТ	экскурсия	Октябрь	Педагог Методист
Профилактическая беседа «Телефон –здоровье и вред»	беседа	Октябрь	Педагог
Единый урок по теме: «Мир профессий»	Виртуальное путешествие Игра.	Октябрь	Педагог
Беседа о толерантности	беседа	Ноябрь	Педагог
Правила дорожного движения (беседа по ПДД)	беседа	Ноябрь	Педагог
«Осторожно, гололед!»	беседа	Декабрь	Педагог
Участие в конкурсе творческих работ «Рождественское чудо»	Конкурс выставка	Декабрь	Педагог
«Пиротехнические средства»	беседа	Декабрь	Педагог
Участие в праздничных мероприятиях «Рождественская елка»	Конкурс выставка	Январь	Педагог
«День защитника Отечества»	праздник	Февраль	Педагог
Беседы с родителями «Привитие уважения к старшему поколению»	беседа	Февраль	Педагог
Праздник «Моя мама –Ангел»	Праздник	Март	Педагог
«Масленица» сохранение традиций	Праздник,	Март	Педагог

	игра		
«Бережно относись к своим вещам»	беседа	Март	Педагог
Акция «Живи книга» Игра-путешествие в мир книг	Виртуальное путешествие	Апрель	Педагог
Акция памяти «Встреча с ветеранами ВОВ» Участие с родителями в торжественном шествии, посвященном Дню Победы	Встреча, Возложение	Май	Педагог
Экскурсия Посещение городского музея	Экскурсия	Май	Педагог
«День здоровья»	Игра, конкурс	Май	Педагог

#### IV. Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

### Календарный учебный график

№	Тема	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	2		
2.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра	2		
3.	Техника безопасности. Основные правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	2		
4.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	2		
5.	Техника хвата ракетки. Подача мяча. Ознакомление с основными приемами подачи мяча	2		
6.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	2		
7.	Парные игры. Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2		
8.	Подача мяча «веер». Подача мяча «челнок».	2		
9.	Подача мяча «маятник». Прием подач ударом.	2		
10.	Плоский удар. Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	2		
11.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	2		
12.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2		
13.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2		
14.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	2		
15.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Техника удара накатом. ОРУ.	2		
16.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	2		
17.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. 33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	2		



18.	Соревнования по настольному теннису. Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	2		
19.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	2		
20.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра. Тренировка ударов. Сочетание ударов.	2		
21.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов.	2		
22.	Отработка ударов на теннисном столе Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	2		
23.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	2		
24.	Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	2		
25.	Тактика игры с разными противниками	2		
26.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	2		
27.	ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	2		
28.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2		
29.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	2		
30.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	2		
31.	Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры.	2		
32.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	2		
33.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	2		
34.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	2		
35.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры.	2		
36.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Соревнования.	2		

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью

*26 декабря 2011* *шестидесять*

Директор МБОУ «Рыльский средняя  
общеобразовательная школа №1  
им. Г. И. Шелехова» *В.В. Милонор*

В.В. Милонор

