

Муниципальное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
ДЮСШ МО «Цильнинский район»
Протокол № 4 от «19 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ДЮСШ МО
«Цильнинский район»
Е.П.Краснов
Приказ № 90 от « 22 » июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы : 3 года
Программа рассчитана на детей и подростков: 8-14 лет
Количество часов: 828 часов

Разработчики:
Гречушникова С.П.- тренер-преподаватель
Фадеев Н.Л. - тренер-преподаватель

с.Большое Нагаткино
2023г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава ДЮСШ «Цильнинский район» , Положения о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы ДЮСШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Актуальность программы.

Настольный теннис – один из самых популярных в мире видов спорта – подкупает простотой правил, доступностью инвентаря, высоким эмоциональным содержанием, разнообразием игровых ситуаций. В увлекательных соревновательных условиях у занимающихся формируются жизненно важные качества и навыки – сообразительность, настойчивость, трудолюбие, выдержка, смелость, решительность. Являясь прекрасным средством активного отдыха, настольный теннис способствует развитию пространственного мышления, быстроты, ловкости, глазомера, выносливости, координации движений. Регулярные занятия настольным теннисом активизируют сердечно-сосудистую и укрепляют нервную системы организма, улучшают обмен веществ, показаны при развитии детской близорукости. Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует постоянного тренерского контроля и оценки пройденного материала.

В основу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов настольного тенниса.

Отличительные особенности программы. Программа спортивно-оздоровительной направленности для учащихся поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ :

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольный теннис.

Задачи программы :

Образовательные:

– формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации,

- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в вольной борьбе;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни,
- освоение у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- формирование заботы о своем здоровье,
- воспитание трудолюбия,
- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Предметные :

- теоретические знания практические навыки и умения.

Личностные:

-развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

-личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Метапредметные:

-сформировать начальную спортивную подготовку;

-познакомить с историей возникновения настольного тенниса;

-привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

-развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

-воспитание ответственности, целеустремленности;

-воспитание и развитие интереса к настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют усвоенные учащимися специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

Адресат программы: мальчики и девочки от 8 до 14 лет. Школьный возраст дает большие возможности в плане совершенствования физических качеств, так как в этом возрасте происходит изменение многих систем организма. Тем самым дети этого возрастного периода хорошо усваивают двигательные движения, движения на координацию в таком возрасте разучиванию поддаются труднее, но если ребенок справляется с поставленными задачами или стремится выполнить

поставленную перед собой задачу, то в дальнейшем развитии координационных способностей и вообще двигательных упражнений не столкнется с трудностями. Состав группы 12 человек, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Форма и режим реализации программы: форма обучения – очно-заочное. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 X45 мин, согласно утвержденного расписания.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения, 46 учебных недели в год , 276 часов в год.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы теннисной игре обучающие приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

Формы контроля и подведение итогов

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 –2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

№ п.п	норматив	результат
	Техническая подготовка	
1	Выбивание мяча двумя сторонами ракетки, раз подряд	50
2	Накат справа по диагонали, раз подряд	15
3	Накат слева по диагонали, раз подряд	15
4	Накат справа по прямой, раз подряд	15
5	Накат слева по прямой, раз подряд	15
6	Накаты «треугольником», раз подряд	12
7	Накаты «восьмеркой»	10
8	Выполнение сложных подач	7 из 10
9	Прием сложных подач	6 из 10
10	Подрезка справа по диагонали, раз подряд	10
11	Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7
12	Подрезка по прямой, раз подряд	7
13	Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	5
14	Топ-спин справа по прямой, раз подряд	8
15	Топ-спин слева по прямой, раз подряд	5

Учебный план и содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Всего часов за год	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятия		2	-	Беседа, рассказ
2.	ОФП			120	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	СФП			100	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	ТТП			20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Соревновательная деятельность			30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Инструкторская и судейская подготовка			-	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Итоговое занятие			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
	Итого	276	2	274	

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел	Всего часов	Кол-во часов	Форма контроля

		за год	Теория	Практика	
1.	Вводное занятия		2	-	Беседа, рассказ
2.	ОФП			100	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	СФП			120	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	ТПП			20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Соревновательная деятельность			30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Инструкторская и судейская подготовка			-	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Итоговое занятие			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
	Итого	276	2	274	

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Всего часов	Кол-во часов	Форма контроля

		за год	Теория	Практика	
1.	Вводное занятия		2	-	Беседа, рассказ
2.	ОФП			50	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	СФП			130	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	ТТП			60	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Соревновательная деятельность			30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Инструкторская и судейская подготовка			-	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Итоговое занятие			2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
	Итого	276	2	274	

Основы знаний

Цель: Знать правила игры.

Задача: Ознакомится с правилами игры в теннис. Организация и судейство соревнований по теннису.

Форма контроля: Беседа, рассказ

Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в теннис. Организация и судейство соревнований по теннису. Правила техники безопасности при занятиях теннисом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Стойки и перемещения

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь перемещаться по площадке.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять упражнения с ракеткой.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения с ракеткой:

- для укрепления кистей рук:
- держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;

- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Упражнения с ракеткой и мячом.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять упражнения с ракеткой и мячом.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч (например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Имитация различных ударов.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию различных ударов.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги

в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.

Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.

Удары ракеткой по мячу.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь выполнять удары ракеткой по мячу.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.

Подачи

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять подачи.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка

правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Имитация ударов справа

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию ударов справа.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.

Имитация ударов слева

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию ударов слева.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой:

для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево

(правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);

держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;

держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,

держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и

левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.

Имитация ударов справа «с лёта».

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию ударов справа «слёта».

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.

Смена хватки ракетки

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять смену хватки ракетки

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.

Игра через сетку

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть через сетку

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.

Взаимодействие ракетки, мяча и туловища.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять взаимодействие ракетки, мяча и туловища.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.

Игра об стену со сменой хватки ракетки

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть об стену со сменой хватки ракетки

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.

Игра через сетку по линии

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть через сетку по линии.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.

Игра кроссом

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть кроссом.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.

Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.

Игра с пересечением

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть с пересечением.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.

«Резаные» ударам у стенки

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть с пересечением.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Упражнения на отработку прицельности ударов.

Двусторонняя игра

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь демонстрировать двустороннюю игру.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра

Игра через сетку с применением различных приемов. Тактика игры.

Игра в защите. Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Соревнования

Цель: Основные правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Овладение организаторскими способностями

Форма контроля: Учебно-тренировочные игры

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
1				групповая	2	Стойки и перемещения	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	
2				групповая	2	Упражнения с ракеткой.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
3				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
4				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
5				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
6				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
7				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные	

							упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
8				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
9				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
10				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
11				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
12				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
13				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
14				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
15				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
16				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
17				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

18				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
19				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
20				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
21				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
22				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
23				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
24				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
25				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
26				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
27				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
28				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре.	

							Учебная игра	
29				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
30				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
31				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
32				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
33				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
34				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
35				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
36				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
37				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
38				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

39				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
40				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
41				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
42				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
43				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
44				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
45				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
46				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
47				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
48				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
49				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

50				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
51				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
52				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
53				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
54				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
55				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
56				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
57				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
58				групповая	2	Соревнования	Учебно-тренировочные игры	
59				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
60				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
61				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

62				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
63				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
64				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
65				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
66				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
67				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
68				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
69				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
70				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
71				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
72				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
73				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
74				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
75				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
76				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
77				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения.	

							Работа в паре. Учебная игра	
78				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
79				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
80				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
81				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
82				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
83				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
84				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
85				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
86				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
87				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
88				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
89				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
90				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
91				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
92				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

93				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
94				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
95				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
96				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
97				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
98				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
99				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
100				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
101				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
102				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
103				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
104				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
105				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
106				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
107				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
108				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения.	

							Работа в паре. Учебная игра.	
109				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
110				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
111				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
112				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
113				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
114				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
115				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
116				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
117				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
118				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
119				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
120				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
121				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
122				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
123				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

124				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
125				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
126				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
127				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
128				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
129				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
130				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
131				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
132				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
133				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
134				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
135				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
136				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
137				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
138				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	

Итого 276

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
1				групповая	2	Стойки и перемещения	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	
2				групповая	2	Упражнения с ракеткой.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
3				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
4				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
5				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
6				групповая	2	Подачи	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

7				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
8				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
9				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
10				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
11				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
12				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
13				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
14				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
15				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
16				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
17				групповая	2	Упражнения с ракеткой и	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре.	

						мячом.	Учебная игра	
18				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
19				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
20				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
21				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
22				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
23				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
24				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
25				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
26				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
27				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

28				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
29				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
30				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
31				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
32				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
33				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
34				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
35				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
36				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
37				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
38				групповая	2	Упражнения с ракеткой и	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре.	

						мячом.	Учебная игра	
39				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
40				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
41				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
42				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
43				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
44				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
45				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
46				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
47				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
48				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

49				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
50				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
51				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
52				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
53				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
54				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
55				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
56				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
57				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
58				групповая	2	Соревнования	Учебно-тренировочные игры	
59				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
60				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	

61				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
62				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
63				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
64				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
65				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
66				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
67				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
68				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
69				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
70				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
71				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
72				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
73				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
74				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
75				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
76				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения.	

							Работа в паре. Учебная игра	
77				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
78				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
79				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
80				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
81				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
82				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
83				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
84				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
85				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
86				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
87				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
88				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
89				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
90				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
91				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

92				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
93				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
94				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
95				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
96				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
97				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
98				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
99				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
100				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
101				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
102				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
103				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
104				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
105				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
106				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
107				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения.	

							Работа в паре. Учебная игра	
108				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
109				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
110				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
111				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
112				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
113				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
114				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
115				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
116				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
117				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
118				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
119				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
120				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
121				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
122				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

123				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
124				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
125				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
126				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
127				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
128				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
129				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
130				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
131				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
132				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
133				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
134				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
135				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
136				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
137				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
138				групповая	2	Взаимодействие ракетки,	Показ.Тренировочные упражнения.	

						мяча и туловища	Работа в паре. Учебная игра.	
Итого 276								

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
1				групповая	2	Стойки и перемещения	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	
2				групповая	2	Упражнения с ракеткой.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
3				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
4				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
5				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

6				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
7				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
8				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
9				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
10				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
11				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
12				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
13				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
14				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
15				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
16				групповая	2	Имитация ударов справа «с	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре.	

						лета».	Учебная игра	
17				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
18				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
19				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
20				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
21				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
22				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
23				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
24				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
25				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
26				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

27				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
28				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
29				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
30				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
31				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
32				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
33				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
34				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
35				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
36				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
37				групповая	2	Имитация ударов справа «с	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре.	

						лета».	Учебная игра	
38				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
39				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
40				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
41				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
42				групповая	2	Имитация ударов справа	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
43				групповая	2	Имитация ударов слева	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
44				групповая	2	Имитация ударов справа «с лета».	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
45				групповая	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
46				групповая	2	Имитация различных ударов.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
47				групповая	2	Удары ракеткой по мячу.	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

48				групповая	2	Подачи	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
49				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
50				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
51				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
52				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
53				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
54				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
55				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
56				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
57				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
58				групповая	2	Соревнования	Учебно-тренировочные игры	
59				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

60				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
61				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
62				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
63				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
64				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
65				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
66				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
67				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
68				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
69				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
70				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
71				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
72				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
73				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
74				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
75				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения.	

							Работа в паре. Учебная игра	
76				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
77				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
78				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
79				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
80				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
81				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
82				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
83				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
84				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
85				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
86				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
87				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
88				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
89				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
90				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

91				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
92				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
93				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
94				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
95				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
96				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
97				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
98				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
99				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
100				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
101				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
102				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
103				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
104				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
105				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
106				групповая	2	Игра об стену со сменой	Показ.Тренировочные упражнения.	

						хватки ракетки	Работа в паре. Учебная игра	
107				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
108				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
109				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
110				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
111				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
112				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
113				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
114				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
115				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
116				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
117				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
118				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
119				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
120				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
121				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	

122				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
123				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
124				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
125				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
126				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
127				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
128				групповая	2	Двусторонняя игра	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
129				групповая	2	Соревнования	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
130				групповая	2	Смена хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
131				групповая	2	Игра через сетку	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
132				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
133				групповая	2	Игра об стену со сменой хватки ракетки	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
134				групповая	2	Игра через сетку по линии	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
135				групповая	2	Игра кроссом	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
136				групповая	2	Игра с пересечением	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра	
137				групповая	2	«Резаные» ударам у стенки	Показ.Тренировочные упражнения.	

							Работа в паре. Учебная игра	
138				групповая	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.	
Итого 276								

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренера – преподаватели ДЮСШ МО «Цильнинский район»

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Теннис» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Материально-техническое обеспечение программы

. Обязательным условием для учащихся является наличие опрятной спортивной формы и сменной спортивной обуви.

Для проведения занятий требуются:

- теннисные столы с сетками (при группе в 10-15 чел.–5-7 шт.)
- скакалки по числу учащихся в группе,
- гимнастические скамейки,
- мячи и ракетки для начинающих

Список литературы

а) Для педагога:

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.
2. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». – М., Информпечать, 2012.
5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
6. 6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000

б) Для учащихся и родителей:

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М.: ФиС, 2000.

2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех». – М.:ФиС, 2008.
3. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника». – М., 1998.
4. Фримерман Э. «Настольный теннис» (серия «Краткая спортивная энциклопедия») . – М.,Олимпия – Пресс,2005
5. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.
7. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. – М., 2012.

Интернет – источники:

1. tulup.ru
2. ru.sport – wiki.org
3. -spb.ru