

Муниципальное образование г.Тула  
(УО администрации г. Тулы)  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 10» имени А. В. Чернова  
300044, г.Тула, ул.М.Горького, 41

тел./факс (4872) 34-99-71

e-mail: tula-co10@tularegion.org

*Утверждаю*

Директор МБОУ «ЦО №10»

\_\_\_\_\_  
О.Н. Чернышёва  
Приказ от 31.08.22  
№10-01-10/324

*Согласовано*

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
Н.В. Агеева

Рассмотрена на заседании  
ШМО учителей физической  
культуры, ОБЖ, технологии.  
Рекомендована к утверждению  
Протокол №1 от 26.08.22  
Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «ЦО № 10»  
Протокол №1 от 26.08.22

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** курса внеурочной деятельности

кружка в 6-11 классе  
**«Настольный теннис»**  
(направление спортивно-оздоровительное)

на 2022-2023 учебный год

*Программу составил:*  
руководитель кружка  
Мигланов С.В.

Тула  
2022

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Настольный теннис» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России./ Авторы: А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. - М.: Просвещение, 2009 г.
5. Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/Авторы: В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2011 г.
6. Пособия «Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе» /Авторы: П. В. Степанов, Д. В. Григорьев. - М.: Просвещение, 2014 г.
7. Методического конструктора: «Внеурочная деятельность школьников», пособие для учителя/Авторы: Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).
8. Авторской программы по настольному теннису. /Автор: А.Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации». Волгоград: Учитель, 2014 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» реализует социальный заказ родителей и пожелания детей, так как данная программа выстроена в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у занимающихся совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Создается фундамент для развития физических качеств. Дети с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры. Занятия спортивными играми с одной стороны, содержат целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны - подчиняются всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия спортивными играми на базе секции настольного тенниса во внеурочное время следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности. Занятия настольным теннисом являются хорошей школой физической культуры.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, социальной и психологической подготовки. Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис один из самых доступных видов спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Современные тенденции развития физической культуры в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации избранных видов спорта и сохранения здоровья людей, требуют развития и повышения уровня общей физической подготовленности, не только в рамках уроков физической культуры в школе, но и на более высоком уровне - в дополнительном образовании детей во внеурочное время. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
2. Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

3. Воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.
4. Обучение технике и тактике настольного тенниса.
5. Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
6. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Программа характеризуется:**

- *Направленностью на реализацию принципа достаточности и соответствия*, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности занимающихся детей;
- *Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»*, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, умений и комплексов физических упражнений.

Настоящая программа разрабатывалась с учётом следующих **педагогических принципов:**

- *Принцип природосообразности*, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учёта индивидуальных и возрастных особенностей детей.
- *Принцип гуманизации*, обеспечивающего приоритет человеческого фактора над технократическим и административным. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности, свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.
- *Принцип доступности*, требующего учёта особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки.

- *Принцип связи теории с практикой*, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни.
- *Принцип единства коллективных и индивидуальных начал*, дающего право педагогу и обучающимся использовать различные подходы, методы, формы организации обучения и средства.

А также принципов: строгой преемственности задач, средств и методов тренировочного процесса; неуклонного соблюдения принципа постепенности; поэтапного возрастания объема средств общей и специальной физической подготовки; непрерывного совершенствования техники и тактики игры в настольный теннис; дифференцированного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом развития физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Игра в настольный теннис рассматривается, как универсальное средство, снижающее усталость и напряжение. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широкодоступных и служащих здоровью людей.

Небольшие мышечные напряжения, разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакция, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться, высокая эмоциональность – делают эту игру полезной и доступной для всех детей, в том числе и для ребят с ослабленным здоровьем. Обучая детей игре в настольный теннис, следует учитывать особенности их восприятия информации. Именно разнообразные двигательные действия создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата, овладения школой движений, формирования правильной осанки, улучшение качества усвоения образовательной программы. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса. В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также в ходьбе, беге, перемещениях, прыжках. Во время проведения занятий с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей. При игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания

положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются такт и выдержка, честность, ответственность за свои действия. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Систематические занятия настольным теннисом способствуют правильному формированию растущего организма. Развитию психических процессов ребенка, повышению его функциональных возможностей и расширению диапазона его адаптационных реакций на разного рода воздействия внешней среды и физическую нагрузку. Используя упражнения с ракеткой и мячом можно развивать такие жизненно важные качества, как реакция, координация, внимание и мышление. Кроме, того, специальные упражнения с элементами игры в настольный теннис способствуют развитию многих полезных умений и навыков, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках спортивной секции, обучающийся более целенаправленно будет само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Основной формой организации является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*В подготовительную часть* входит разминка, ее цель - разогреть мышцы. Разминка составляет 10 - 20 минут.

*Основная часть* тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и моральных качеств. Учащиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

*Заключительный этап* занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности учащихся на занятиях используются такие **формы**, как *дидактические игры*. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся *соревнования*.

### **Ценностный ориентир содержания программы**

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний по теории и методике физической культуры. Также, приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры настольный теннис, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

### **3. Описание места курса в плане внеурочной деятельности**

Программа «Настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и практического направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 6-11 классов составлена из расчета 280 учебных часов. Длительность занятия составляет 40 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Группа формируется до 15 человек.

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета.

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что

существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

## **5. Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.



### *ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:*

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

### *ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### *СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### *ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ:*

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## **6. Тематическое планирование**

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
<i>Теоретические сведения</i>	История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры, соревнования и системы их проведения.	9	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.
<i>Практические</i>	<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	<b>32</b>	Выполнять игровые действия в условиях

занятия	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.		учебной, игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
	<b><u>Общая специальная подготовка</u></b> Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	<b>26</b>	
	<b>Основы техники игры</b>	<b>183</b>	Организовывать совместные занятия настольным теннисом, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.
	<b>Основы тактики игры</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

### Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

- спортивный зал

- столы для настольного тенниса - 2
- сетки для настольного тенниса - 2
- ракетки – 6
- теннисные мячи
- мячи набивные
- секундомер электронный - 1
- скамейка гимнастическая - 2
- скакалки – 12
- учебно-методическая литература по настольному теннису
- методические пособия по теории настольного тенниса, тактике и техники игры
- Цифровые образовательные ресурсы по правилам подвижных и спортивных игр: настольный теннис (техническая и тактическая подготовка)
- Цифровые образовательные ресурсы по техническим приёмам в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол (техническая и тактическая подготовка)
- Цифровые образовательные ресурсы по теоретической подготовке (теоретические занятия)

## **8. Список литературы для педагога:**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2010 г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 2004 г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2004 г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005 г.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 2006 г.
6. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. - М.: Советский спорт, 2002 г.
7. И.А. Гуревич. 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию: - Минск, 1994 г.
8. И.М. Коротков. Подвижные игры для детей. - М.: Советская Россия, 1987 г.
9. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. 500 игр и эстафет. - М.: Физическая культура и спорт, 2003 г.
10. Бубэж. и др. Тесты в спортивной практике. М., 2004 г.

## Список литературы для обучающихся:

1. Г.В. Барчукова. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2009 г.
2. В.М. Богушас. Играем в настольный теннис. - М.: Просвещение, 1987 г.
3. А.Н. Амелин, В.А. Пашнин. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
4. И.С. Красикова. Гимнастика для ленивых. – М.: АСТ «Астрель», 2003 г.
5. В. Лукьянов. Россия и Олимпийское движение: вчера, сегодня, завтра. - М.: Терра-Спорт, 2004 г.
6. В.П. Лукьяненко. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003 г.

## 9. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты.

Планируются следующие достижения обучающимися:

- **на первом уровне** – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- **на втором уровне** – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- **на третьем уровне** – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

**Система отслеживания достижения результатов** – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

**Подведение итогов реализации образовательной программы** – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.



2022

## Календарно-тематическое планирование

Дата	№ п/п	Наименование раздела образовательной программы	Тема занятия	Кол-во часов
	1-2	Теоретическая подготовка	История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса.	2
	3-4		Оборудование и инвентарь.	2
	5-6		Гигиена и врачебный контроль.	2
	7		Техника безопасности при игре в настольный теннис.	1
	8-9		Правила игры, соревнования и системы их проведения.	2
	10-11	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение элементов стола и ракетки. Способы держания ракетки.	2
	12-15		Правильная хватка ракетки и способы игры.	4
	16-19		Изучение плоскостей вращения мяча.	4
	20-21	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2
	22-23	Специальная физическая подготовка	Различные виды бега с ускорениями и без.	2
	24-27	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Стойка игрока. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	4
	28-29	Тактика игры	Тактика одиночных игр.	2
	30-33	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение хваток. Удар толчком слева.	4
	34-37		Элементарная подача толчком слева.	4
	38-39	Специальная физическая подготовка	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».	2
	40-43	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.	4
	44-45	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение выпадов.	2
	46-47		Изучение передвижения игрока приставными шагами.	2
	48-49		Техника перемещений близко у стола.	2
	50-51		Техника перемещений в средней зоне от стола.	2
	52-53		Удар толчком слева.	2
	54-55		Элементарная подача толчком слева.	2
	56-57	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	2

	58-59	Тактика игры	Тактика одиночных игр.	2
	60-63	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование выпадов.	4
	64-67		Совершенствование передвижения игрока приставными шагами.	4
	68-69	Общая физическая подготовка	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.	2
	70-73	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Удар «накатом» справа.	4
	74-77		Удар «накатом» слева.	4
	78-79	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	2
	80-83	Тактика игры	Тактика парных игр.	4
	84-85	Специальная физическая подготовка	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	2
	86-89	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	4
	90-91		Обучение технике перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2
	92-95		Совершенствование техники перемещения при сочетании ударов справа и слева.	4
	96-97	Общая физическая подготовка	Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры и эстафеты.	2
	98-101	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	4
	102-105		Тренировка ударов у тренировочной стенки.	4
	106-109		Изучение подач.	4
	110-111	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног, тазобедренного сустава, брюшного пресса, туловища и шеи.	2
	112-115	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	4
	116-117	Тактика игры	Тактика одиночных и парных игр.	2
	118-119	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего.	2
	120-121	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Удар «накатом» справа.	2
	122-123		Удар «накатом» слева.	2

	124-125		Игра-подача. Обучение подачи «Маятник».	2
	126-127	Специальная физическая подготовка	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	2
	128-129	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.	2
	130-131	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение подачи «Маятник». Учебная игра с элементами подач.	2
	132-133	Тактика игры	Тактика одиночных и парных игр.	2
	134-135	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего.	2
	136-137	Специальная физическая подготовка	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала	2
	138-139	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	2
	140-141	Общая физическая подготовка	Различные имитационные упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	2
	142-143	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
	144-145		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
	146-147		Совершенствование подачи «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
	148-149	Тактика игры	Тактика нападающего против нападающего.	2
	150-151	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.	2
	152-153	Специальная физическая подготовка	Учебная игра. Упражнения с отягощением.	2
	154-155	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники «срезка» мяча.	2
	156-157		Обучение техники «срезка» мяча.	2
	158-159		Подача «накатами» слева и справа.	2
	160-161	Специальная физическая подготовка	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	2



162-165	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование техники срезки в игре.	4
166-167	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	2
168-169	Специальная физическая подготовка	Имитационные упражнения в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.	2
170-171	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
172-173	Тактика игры	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.	2
174-177	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Соревнование в группах.	4
178-179	Специальная физическая подготовка	Упражнения с отягощением. Круговая тренировка.	2
180-181	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	2
182-185		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	4
186-189		Совершенствование техники «наката» справа и «слева».	4
190-191	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	2
192-193	Специальная физическая подготовка	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса	2
194-197	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение вращения мяча в «накате».	4
198-199	Тактика игры	Тактика защитника против защитника.	2
200-201	Тактика игры	Тактика нападающего против защитника.	2
202-205	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение вращения мяча в «накате».	4
206-209		Совершенствование техники «наката», применение в игре.	4
210-211	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.	2

	212-215	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование подач.	4
	216-219		Совершенствование срезок.	4
	220-223		Совершенствование накатов.	4
	224-225	Тактика игры	Игра на счет из одной, трех партий.	2
	226-227	Специальная физическая подготовка	Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут.	2
	228-231	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	4
	232-235		Совершенствование техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	4
	236-237	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.	2
	238-241	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Применение «подставки» в игре. Изучение элемента «стоп-спин».	4
	242-245		Совершенствование техники «подставки» в игре. Совершенствование элемента «стоп-спин».	4
	246-247	Тактика игры	Тактика игры с разными противниками.	2
	248-249	Специальная физическая подготовка	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	2
	250-251	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа.	2
	252-253		Совершенствование техники выполнения «подставки» слева, справа.	2
	254	Общая физическая подготовка	Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами. Подвижные игры и эстафеты.	1
	255	Тактика игры	Основные тактические варианты игры.	1
	256	Специальная физическая подготовка	Имитация ударов в продолжение 12 минут.	1
	257	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
	258		Изучение технического приёма «свеча».	1
	259		Совершенствование технического приёма «свеча».	1
	260	Общая физическая подготовка	Чередование упражнений руками, ногами в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Подвижные игры и эстафеты.	1

	262	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
	263-266		Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	4
	267	Специальная физическая подготовка	Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут.	1
	268	Тактика игры	Тактика нападающего против защитника.	1
	269-272	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Тренировка ударов сложных подач.	4
	273-276		Тренировка сочетаний ударов.	4
	277-280		Соревнования. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	4