

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»**

Принята на заседании  
педагогического совета



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Протокол № 01

от « 26 » 08

2021 года

Приказ № 169

от « 26 » 08

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ОЛИМПИЕЦ» (настольный теннис)**

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 11-13 лет

**группа №2**

**год обучения:** 7 год (216 часов)

**педагог:** Потапенко Олег Владимирович  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

### Планируемые результаты освоения программы 7-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
теоретическая подготовка	уверенный рассказ. Ориентируется в теме. Может ответить на дополнительные вопросы. Знает «организация и проведения соревнований по настольному теннису», «анализ игры соперника», «обязанности судьи»	неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
ОФП	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
СФП	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы
техничко-тактическая подготовка настольного тенниса	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 25 раз.	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 15 раз.	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ударов. Выполнение ударов топ-спин справа и слева по нижнему	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие

	Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 6 очков	Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 5 очков	вращению не менее 10 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Не менее 4 очков	
техничко-тактическая подготовка настольного тенниса	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов: подрезка справа и слева по топ-спину вращению не менее 25 раз. Уверенное выполнение игровых связок при приеме подачи современный топор и обратная. Не менее 6 очков. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых ударов: топ-спин справа и слева по нижнему вращению не менее 15 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подаче современный топор и обратная. Не менее 5 очков. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Удары подрезка по топ-спину, справа и слева вращению не менее 10 раз. Уверенное выполнение игровых связок при подачи современный топор и обратная. Контрольные поединки выполняются на низком уровне	учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
вводный контроль	показ программы общей физической подготовки на высоком уровне	показ программы общей физической подготовки на среднем уровне	показ программы общей физической подготовки на низком уровне	соревнование
промежуточный контроль	показ программы специальной физической подготовки на высоком уровне	показ программы специальной физической подготовки на среднем уровне	показ программы специальной физической подготовки на низком уровне	контрольное занятие
итоговый контроль за год	показ приемов ОФП и программы аттестации,	показ приемов ОФП и программы аттестации,	показ приемов ОФП и программы аттестации,	контрольное занятие

	пройденных по теме на 1 взрослый разряд не менее 12 побед над 1 разрядом. Выполняются на высоком уровне	пройденных по теме на 2 взрослый разряд не менее 12 побед над 1 и 2 разрядом. Выполняются на среднем уровне	пройденных по теме на 3 , взрослый разряд не менее 12 побед над 3 разрядом. Выполняются на низком уровне	
участие в соревнованиях	участие в 3-х соревнованиях международного и всероссийского уровня с призовыми местами	участие в 3-х соревнованиях всероссийского и республиканского уровня с призовым местом	участие в 2-х соревнованиях республиканского уровня	соревнования
инструкторская и судейская практика	уверенные знания правил. Судейство на соревнованиях рефери	неуверенные знания правил. Судейство на соревнованиях боковым судьёй	рассказывает правила плохо. Судейство в секретариате	устный опрос

## Содержание дополнительной образовательной программы седьмого года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

*Тема 1.1. «Краткие сведения о физической культуре и спорте»*

*Теория:* краткие сведения о физической культуре и спорте для развития и здоровья человека. Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое занятие.

*Тема 1.2. «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»*

*Теория:* воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое занятие.

*Тема 1.3. «Планирование и контроль спортивной подготовки. Самостоятельные занятия дома и их значение»*

*Теория:* планирование и контроль спортивной подготовки. Самостоятельные занятия дома и их значение.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое занятие.

*Тема 1.4. «Гигиенические требования к занимающимся спортом»*

*Теория:* гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое занятие.

*Тема 1.5. «Основы техники и техническая подготовка»*

*Теория:* основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 1.6. «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»*

*Теория:* простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 1.7. «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»*

*Теория:* патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

*Практика:* беседа на заданную тему. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 1.8. «Общая характеристика спортивной подготовки»*

*Теория:* понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 1.9. «Общая характеристика спортивной подготовки»*

*Теория:* особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

*Практика:* беседа на заданную тему.

*Формы и методы проведения занятия:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### *Тема 2.1. «Общеразвивающие упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп и ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до

прямого угла ног по отношению к туловищу. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.2. «Общеразвивающие упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине. Подъём туловища с касанием пальцами рук, носков ног из положения, лежа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x15метров. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.3. «Общеразвивающие упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу). Прыжки боком вправо-влево. Прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время; ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.4. «Общеразвивающие упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.5. «Общеразвивающие упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу). Прыжки боком вправо-влево. Прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.6. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые.

*Практика:* упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Упражнения для развития

координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.7. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

*Практика:* упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.8. «Физические способности. Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.9. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений

*Практика:* упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.10. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости.

*Практика:* упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 2.11. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

*Практика:* упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.



*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.12. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов ит.д. ОФП,СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.13. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнение для развития прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.; Спортивные и подвижные игры. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.14. «Физические способности и физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой. б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.15. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д. ОФП,СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.16. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов ит.д.. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.17. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях ит.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.18. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.19. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.20. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения с гантелями (от 1 до 3 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 2.21. «Физическая подготовка»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения с набивными мячами (1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ногами); броски (вверх, вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

## **Тема 2.22. «Физическая подготовка»**

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой. б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

**Формы и методы проведения занятия:** групповое учебно-тренировочное занятие.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. «Развитие быстроты реакции»**

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

**Формы и методы проведения занятия:** групповое учебно-тренировочное занятие.

### **Тема 3.2. «Упражнения для развития чувства мяча»**

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча; ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

**Формы и методы проведения занятия:** групповое учебно-тренировочное занятие.

### **Тема 3.3. «Упражнения для развития быстроты ударных движений»**

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велосипеда с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

**Формы и методы проведения занятия:** групповое учебно-тренировочное занятие.

### **Тема 3.4. «Упражнения для развития быстроты передвижений»**

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе,

передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, опрос

#### *Тема 3.4. «Упражнения для развития быстроты передвижений»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 3.5. «Имитационные упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* имитационные упражнения: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины. Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 3.6. «Имитационные упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* имитационные упражнения из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин, из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 3.7. «Имитационные упражнения»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* имитационные упражнения поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола. имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 3.8. «Развитие чувства»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнений на точность многократного выполнения технических элементов (водно-милиразном направлении, темпе и зонах). Различные набивания (жонглирования) мяча на ракетке и набивания мяча у стенки. Игра на столе по заданию; упражнения на изменение высоты и длины траектории полета мяча. Выполнение этих упражнений в различных сочетаниях. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.9. «Упражнения на смену вращения мяча»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения на неожиданное изменение направления полета мяча;

Упражнения на смену вращения мяча. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов. Выполнение этих упражнений при игре на счет и в имитационном виде. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.10. «Развитие быстроты передвижений»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* развитие быстроты передвижений: игры со всего стола одним видом ударов (только справа или только слева). Игра с одной точки стола с поворотом (поочередно справа и слева). Игра на сдвоенном столе. Перемещения при игре в парах. Перемещения в трехметровой зоне приставными шагами с имитацией ударов. Различные виды жонглирования ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.11. «Виды жонглирования»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* виды жонглирования: набивания мяча на правой, левой и двух сторонах ракетке (на месте, в движении, с различными заданиями). Набивания мяча у стенки правой, левой и двумя сторонами (с отскоком от пола и без). Набивания мяча на ракетке и у стенки с различными заданиями (ракетка–ребро, ракетка–ручка, с приседаниями, с поворотами в ходьбе обычной, спиной впереди боком).

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.12. «Виды имитации движений»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут): имитация ударов на месте и в движении. Имитация утяжеленной ракеткой. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.13. «Перемещения у стола»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.14. «Упражнения для развития специальных физических качеств»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.15. «Развитие быстроты передвижений»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* развитие быстроты передвижений: игры со всего стола одним видом ударов (только справа или только слева). Игра с одной точки стола с поворотом (поочередно справа и слева). Игра на сдвоенном столе. Перемещения при игре в парах. Перемещения в трехметровой зоне приставными шагами с имитацией ударов. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.16. «Развитие чувства»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* виды жонглирования: набивания мяча на правой, левой и двух сторонах ракетке (на месте, в движении, с различными заданиями). Набивания мяча у стенки правой, левой и двумя сторонами (с отскоком от пола и без). Набивания мяча на ракетке и у стенки с различными заданиями (ракетка–ребро, ракетка–ручка, с приседаниями, с поворотами в ходьбе обычной, спиной впереди, боком). ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.17. «Различные виды имитации движений»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* различные виды имитации движений (выполняется на каждой тренировке по 5-10 минут): имитация ударов на месте и в движении, с отягощением отдельных частей руки (кисти или предплечья). Имитация утяжеленной ракеткой. Имитация различных видов ударов с эластичной резиной. Имитация ударов по «велоколесу» с закрепленной осью. Имитация перед зеркалом. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.18. «Перемещения у стола»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* различные виды перемещения у стола: приставными шагами, спиной вперед, по кругу со сменой положения тела в пространстве, «треугольником», «восьмеркой», «квадратом» и т.д. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.19. «Упражнения для развития быстроты передвижений»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* упражнения для развития быстроты передвижений игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время). ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 3.20. «Упражнения для развития специальных физических качеств»*

*Теория:* основы физической подготовки.

*Практика:* вспомогательные упражнения для развития специальных физических качеств у теннисистов: двойные прыжки через скакалку, прыжки боком через гимнастическую скамейку, хождение по бревну, кувырки, отжимание от теннисного стола, стойка на одной ноге, игры: «забей гол» (для развития реакции), «наездники» (для развития ловкости), «ветер» (для развития дыхания) и др. ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### *Тема 4.1. «Атакующий удар справа»*

*Теория:* атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.2. «Подставка»*

*Теория:* подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.3. «Атакующий удар слева»*

*Теория:* атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом, средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.4. «Срезка»*

*Теория:* срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.5. «Накат»*

*Теория:* накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.6. «Подрезка»*

*Теория:* подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.7. «Топ-спин»*

*Теория:* топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его



изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.8. «Подача»*

*Теория:* подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.9. «Приём подачи»*

*Теория:* приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

*Практика:* ОФП, СФП. приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.10. «Игра срезкой и подрезкой»*

*Теория:* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.11. «Передвижение»*

*Теория:* передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.12. «Упражнения в парной игре»*

*Теория:* упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.13. «Приём подачи*

*Теория:* прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

*Практика:* ОФП, СФП. приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.14. «Подставка»*

*Теория:* подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.15. «Срезка»*

*Теория:* удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.16. «Индивидуализация стиля»*

*Теория:* серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.17. Индивидуализация стиля»*

*Теория:* серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.18. «Индивидуализация стиля»*

*Теория:* комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.19. «Индивидуализация стиля»*

*Теория:* совершенствование техники подачи слева и справа. Освоение техники наката мяча справа и слева на теннисном столе. Спортивная игра «ручной мяч».

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.20. «Индивидуализация стиля»*

*Теория:* из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа. Из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин. Из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.21. «Индивидуализация стиля»*

*Теория:* основы тактики. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла. Из правого угла стола-срезка, из середины стола – накат или топ-спин.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 4.22. «Индивидуализация стиля»*

*Теория:* основы тактики. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

*Практика:* ОФП, СФП. Совершенствование игры на счет в настольный теннис, с применением индивидуальных тактических действий.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### *Тема 5.1. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* удар накатом по топ-спину после приема подставкой. После приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после срезок в передвижении. Удар накатом и завершающий удар после серии срезок. Двусторонняя подрезка + атакующий удар справа. Двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.2. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.3. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.4. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.5. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.6. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.7. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар. Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.8. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы. Поддача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Серийная атака накатом + атакующий удар. Накат в один угол, завершающий удар в другой. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии. Длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.9. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 5.10. «Тактическая подготовка»*

*Теория:* основы тактики.

*Практика:* удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подачи, остальные вспомогательные. Главным образом, нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### **Раздел 6. Игровая подготовка**

#### *Тема 6.1. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* произвольный способ подачи + контрудары справа на  $\frac{1}{2}$  стола.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

#### *Тема 6.2. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на  $\frac{1}{2}$  стола.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.3. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* произвольный способ подачи + завершающий удар.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.4. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* Подача по направлению + игра «треугольник».

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, опрос.

### *Тема 6.5. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.6. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.7. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* парные игры. Игра со спарринг-партнером. Поддачи в различных направлениях. Игра с левшой.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.8. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* игра на реакцию в другой зоне. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.9. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях. Тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* игры со всего стола с коротких и длинных мячей. Игры со сменой партнера.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая–стрелером». «Один против всех», и др.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 6.10. «Интегральная подготовка»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях. Тактика подачи. Тактика атакующих действий на своей подаче.

*Практика:* игры со сменой партнера. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая–с тренером», «Один против всех» и др. Парные игры. Игра со спарринг-партнером. Подачи в различных направлениях.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

## **Раздел 7. Соревнования**

*Тема 7.1. «Соревнования на первенство в группе»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* игры на счет разученными ударами. Игры на счет на половине стола. Игры на счет со сменой партнера. Парные игры на счет.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 7.2. «Открытый турнир с ветеранами тенниса»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* задачи и значение предстоящих соревнований (консультирование., обсуждение, тренинги). Изучение условий предстоящих соревнований.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

*Тема 7.3. «Открытое первенство Дворца. «Осенний турнир»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 7.4. «Участие республиканском турнире «Надежды РТ»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика :* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

*Тема 7.5. «Участие в республиканском турнире «Первенство ДЮСШ настольного тенниса г. Альметьевск»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

*Тема 7.6. «Открытое первенство Дворца»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

*Тема 7.7. «Участие в всероссийском турнире г.Нижекамск»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

*Тема 7.8. «Участие республиканском турнире «Надежды РТ»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

*Тема 7.9. «Открытое первенство Дворца»*

*Теория:* тактика участия в соревнованиях.

*Практика:* соревнования.

*Формы и методы проведения занятия:* соревнования.

## **Раздел 8. Контрольно-переводные нормативы. Морально-волевая (психологическая) подготовка**

*Тема 8.1. «Контрольно-переводные нормативы»*

*Теория:* нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

*Практика:* нормативы общей физической и специальной физической подготовки, нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства. Настрой на игру. Правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 8.2. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»*

*Теория:* морально-волевая (психологическая) подготовка.

*Практика:* нормативы общей физической и специальной физической подготовки, нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

*Тема 8.3. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»*

*Теория:* воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости.

*Практика:* воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, опрос.

*Тема 8.4. «Морально-волевая (психологическая) подготовка»*

*Теория:* воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости.

*Практика:* адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, опрос.



## **Раздел 9. Инструкторская и судейская практика**

### *Тема 9.1. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* правила соревнований.

*Практика:* овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Уметь составить конспект и провести разминку в группе. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие.

### *Тема 9.2. «Инструкторская и судейская практика»*

*Теория:* правила соревнований.

*Практика:* уметь руководить командой на соревнованиях. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки: уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису. Уметь вести протоколы игры и соревнований. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

*Формы и методы проведения занятия:* групповое учебно-тренировочное занятие

### Календарный учебный график программы «Настольный теннис», 7 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количе ство часов	тема занятия	место проведения	формы контроля
1.	сентябрь	1	15.00-16.30	занятие- ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование
2.	сентябрь	3	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Распорядок дня»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	анкетирование
3.	сентябрь	6	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Вопросы по настольному теннису»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
4.	сентябрь	8	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Физкультура и спорт в РФ и РТ, общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	анкетирование
5.	сентябрь	10	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Влияние физических упражнений на организм человека»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование

				демонстрация, тренировка				
6.	сентябрь	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Лекция на тему гигиена, закаливание, режим питания»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
7.	сентябрь	15	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
8.	сентябрь	17	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
9.	сентябрь	20	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
10.	сентябрь	22	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
11.	сентябрь	24	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусках»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

12.	сентябрь	27	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении в упражнения со жгутами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
13.	сентябрь	29	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Круговая тренировка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
14.	октябрь	1	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на развитие чувства мяча»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
15.	октябрь	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
16.	октябрь	6	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на координацию»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
17.	октябрь	8	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
18.	октябрь	11	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Постановка задач СФП.	ГДТДиМ №1	упражнение

				демонстрация, тренировка практическая работа		Совершенствование работы ног при передвижениях у стола»	теннисный зал	
19.	октябрь	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков по верхнему вращению»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
20.	октябрь	15	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка передвижений у стола»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
21.	октябрь	18	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
22.	октябрь	20	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Общефизическая подготовка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
23.	октябрь	22	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Связки ударов в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
24.	октябрь	25	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Работа в парах по заданию»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				демонстрация, тренировка				
25.	октябрь	27	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
26.	октябрь	29	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
27.	ноябрь	8	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование подач и прием подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
28.	ноябрь	10	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование подач и прием подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
29.	ноябрь	12	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в более ускоренном темпе»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
30.	ноябрь	15	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

31.	ноябрь	17	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по перемещениям»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
32.	ноябрь	19	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника топ-спина справа по нижнему вращению»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
33.	ноябрь	22	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника топ-спина справа по нижнему вращению»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
34.	ноябрь	24	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника топ-спина справа по нижнему вращению, и по верхнему»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
35.	ноябрь	26	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника топ-спина справа по нижнему вращению, и по верхнему, с захода»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
36.	ноябрь	29	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника топ-спина справа по нижнему вращению, и по верхнему с захода»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
37.	декабрь	1	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Техника топ-спина справа по нижнему вращению, и по	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				демонстрация, тренировка		верхнему, в передвижении»		
38.	декабрь	3	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Прием подач топ-спином справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
39.	декабрь	6	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием подач топ-спином справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
40.	декабрь	8	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника приема подач «бананом» слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование
41.	декабрь	10	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника приема подач «бананом» слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
42.	декабрь	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника приема подач «бананом» слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
43.	декабрь	15	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием подач скидками слева и справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение



				практическая работа				
44.	декабрь	17	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием подач скидками слева и справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
45.	декабрь	20	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Прием подач скидками слева и справа»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
46.	декабрь	22	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы ног при игре топ-спинами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
47.	декабрь	24	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы при подрезках»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
48.	декабрь	27	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование работы ног при игре топ-спинами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
49.	январь	10	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы ног при подрезках»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

50.	январь	12	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение подачи современный топор»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
51.	январь	14	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении подачи современный топор»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
52.	январь	17	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении прием подачи топор»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
53.	январь	19	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Соревновательные игры на первенство группы»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
54.	январь	21	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы ног при игре топ-спинами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
55.	январь	24	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы ног при подрезках»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
56.	январь	26	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Совершенствование работы ног при подрезках»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос

				демонстрация, тренировка				
57.	январь	28	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы ног при игре топ-спинами»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
58.	январь	31	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника атаки 3 и 5 ходом»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
59.	февраль	2	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники атаки первым ходом»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
60.	февраль	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты, Игра подрезками»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
61.	февраль	7	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники защиты»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
62.	февраль	9	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники защиты»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос

63.	февраль	11	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника защиты. Игра подрезками. Срезки»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
64.	февраль	14	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты. Игра подрезками. Срезки»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
65.	февраль	16	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника защиты. Игра подрезками. Срезки»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
66.	февраль	18	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование и отработка прямого удара СМЕШ»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
67.	февраль	21	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на Робопонг»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
68.	февраль	23	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка завершающего удара»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

69.	февраль	25	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара бокового топ-спина»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
70.	февраль	28	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара бокового топ-спина»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
71.	март	2	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка топ-спин слева по нижнему»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
72.	март	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка обратной подачи»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
73.	март	7	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка обратной подачи. Прием подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
74.	март	9	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка обратной подачи. Прием подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
75.	март	11	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Изучение и отработка	ГДТДиМ №1	упражнение

				демонстрация, тренировка		обратной подачи»	теннисный зал	
76.	март	14	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении активный прием подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
77.	март	16	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении активный прием подач»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование
78.	март	18	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка игры блоками слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение тестирование
79.	март	21	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
80.	март	23	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение тактики»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
81.	март	25	15.00-16.30	учебное	2			

				занятие, демонстрация, тренировка		«Психологическая подготовка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
82.	март	28	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подготовка к соревнованиям»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование
83.	март	30	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая тренировка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	игра
84.	апрель	6	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Психологическая подготовка перед соревнованиями	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
85.	апрель	8	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основы медитации. Техники дыхания»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	наблюдение
86.	апрель	11	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Закрепление темы психологическая подготовка»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование
87.	апрель	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация,	2	«Техника передвижений у стола. Упражнения на равновесие и координацию.»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение

				тренировка				
88.	апрель	15	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	Техника передвижений у стола. Упражнения на равновесие и координацию»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос, тестирование
89.	апрель	18	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с разными партнерами, спарринги»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
90.	апрель	20	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательная практика»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
91.	апрель	22	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка		«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
92.	апрель	25	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Развитие координационных и скоростно – силовых способностей»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
93.	апрель	27	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация,	2	«Развитие резкой выносливости»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос



				тренировка				
94.	апрель	29	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование тактической подготовленности»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
95.	май	2	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара топ-спин»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
96.	май	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара топ-спин»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос
97.	май	6	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара топ-спин справа и слева»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
98.	май	11	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении и отработка удара топ-спин слева в передвижении»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
99.	май	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подачи топор»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
100.	май	16	15.00-16.30	учебное	2			

				занятие, демонстрация, тренировка практическая работа		«Совершенствование защитных ударов»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
101.	май	17	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование защитных действий»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	упражнение
102.	май	18	15.00-16.30	экзамен	2	«Аттестация на знание правил настольного тенниса»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	тестирование, аттестация
103.	май	19	15.00-16.30	соревнования	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	выступление
104.	май	21	15.00-16.30	соревнования	2	«Участие в соревнованиях на первенство дворца»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	выступление
105.	май	23	15.00-16.30	соревнования	2	«Участие в соревнованиях на первенство города»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	выступление
106.	май	24	15.00-16.30	соревнования	2	«Участие в соревнованиях всероссийского уровня»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	выступление
107.	май	25	15.00-16.30	соревнования	2	«Участие в соревнованиях на первенство РТ»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	выступление
108.	май	27	15.00-16.30	беседа, демонстрация	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос, тестирование
109.	май	30	15.00-16.30		2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1 теннисный зал	опрос, тестирование
					216			

