

«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 13-17 лет

Срок реализации программы -2 года

Количество обучающихся в группе 15 чел.

Количество часов: 1год-144 часа

2год-216 часа

Автор – Кирюхина Т.И.

Педагог дополнительного образования

Высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для учащихся общеобразовательных учреждений и направлена на углубленное освоение детьми и подростками технических приемов в игровом виде спорта.

Актуальность программы

Статистика заболеваний учащихся в общеобразовательных учреждениях показывает, что повсеместно наблюдается нарушение осанки, ригидность суставов, сдавленность и малоразвитость грудной клетки.

Данная программа предполагает использование системы тренировочных занятий для решения имеющихся проблем оздоровления детей.

Спортивная игра- это движение, а движение делает глубоким дыхание, укрепляет мышцы, делает более подвижными суставы, улучшает настроение, снимает также отрицательные эмоции, как злоба и агрессивность. Кровь в результате двигательной активности в большей степени насыщается кислородом. И все это дает ощущение радости бытия. Улучшаются общие показатели работоспособности. В игровом виде спорта преобладает эффективность компонента индивидуального развития, игра доставляет удовольствие.

Все выше изложенное подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность предлагаемой программы «Настольный теннис», отвечающий не только интересом детей, а интересом общества в целом.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся по программе смогут плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного уровня.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в достижении социально-значимых результатов для детей, их родителей, общего и дополнительного образования, социума системным решением всех аспектов игровой деятельности

Отличительные особенности образовательной программы

Образовательная программа «Настольный теннис» система по усвоению учебного материала с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей обучающихся.

В отличие от имеющихся типовых и авторских программ аналогичной спортивной игровой деятельности. Данная программа определяет технологию внутреннего совершенствования физических и духовных качеств подростков, игрового соперничества, способствующих росту активности и успешной социализации личности большей степени насыщается кислородом. И все это дает ощущение радости бытия. Улучшаются общие показатели работоспособности. В игровом виде спорта преобладает эффективность компонента индивидуального развития, игра доставляет удовольствие.

Все выше изложенное подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность предлагаемой программы «Настольный теннис», отвечающий не только интересом детей, а интересом общества в целом.

большей степени насыщается кислородом. И все это дает ощущение радости бытия. Улучшаются общие показатели работоспособности. В игровом виде спорта преобладает эффективность компонента индивидуального развития, игра доставляет удовольствие.

Все выше изложенное подтверждает актуальность, общественную значимость, педагогическую целесообразность предлагаемой программы «Настольный теннис», отвечающий не только интересом детей, а интересом общества в целом.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся по программе смогут плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного уровня

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в достижении социально-значимых результатов для детей, их родителей, общего и дополнительного образования, социума системным решением всех аспектов игровой деятельности.

Отличительные особенности образовательной программы

Образовательная программа «Настольный теннис» система по усвоению учебного материала с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей обучающихся.

В отличии от имеющихся типовых и авторских программ аналогичной спортивной игровой деятельности. Данная программа определяет технологию внутреннего совершенствования физических и духовных качеств подростков, игрового соперничества, способствующих росту активности и успешной социализации личности

Цель программы:

Становление здорового образа жизни обучающихся через сочетание индивидуальной и групповой игровой деятельности каждого и всех.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать общее представление о спортивных играх и более глубокие знания по теории и истории настольного тенниса;
- обучить основным игровым приемам в настольном теннисе;
- изучить особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре;

Развивающие:

- «наигрывание» взаимодействий и комбинаций в игре путем неоднократных повторений;
- развивать самодисциплинированность, активную деятельность на тренировках и соревнованиях;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.
- вырабатывать индивидуальный стиль игры, способствует развитию творческих способностей подростков, самореализации и саморазвития;
- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.

Воспитательные:

- создать оптимальные условия для развития творческого потенциала личности через приобщение к спортивно-игровой деятельности
- воспитание коллективизма толерантности средствами игрового физкультурно-спортивного соревнования;
- помощь каждому подростку в развитии социального и эмоционального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми, становлению здорового образа жизни.

Сроки реализации программы

Данная программа разработана на 2 года обучения детей подростков 12 – 17 лет.

Уровень образования

В соответствии с возрастом обучающихся программа «Настольный теннис» имеет средний (полный) общий образовательный уровень.

Формы и режим занятий

В объединении «Настольный теннис» обучающиеся делятся на группы по годам обучения:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 10-12 человек.

Количество часов для изучения и освоения программы по годам обучения составляет:

- 1 год обучения – 144 часа;
- 2 год обучения – 216 часов.

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам в соответствии с Сан Пи Нами осуществляется в режиме:

- 1 год – 2 раза в неделю по 2 часа;
 - 2 год – 3 раза в неделю по 2 часа
- Предлагается динамическая пауза и перерыв

Образовательная программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

1. Основная форма – учебные занятия.
2. Практические занятия по овладению основными приемами техники и тактики игры в теннис.
3. Тренировочные занятия «наигрывания» взаимодействий и игровых комбинаций путем неоднократного повторения.
4. Занятие – соревнование.
5. Выходные и выездные формы занятий: массовые спортивные мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим и памятным датам согласно графику оргкомитетов их проведения

Занятия с детьми и подростками выстроены с учетом здоровьесберегающих технологий в спортивном зале и на спортивной площадке.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу каждого года обучения обучающиеся : 1 года обучения должны знать:

1. Историю возникновения настольного тенниса.
2. Правила игры в настольный теннис.
3. Навыки простейшего судейства.

Должны освоить

1. Научиться играть в настольный теннис.
2. Сформировать коммуникативные способности.

К концу второго года обучения дети должны знать:

1. Систему проведения. Форму и требование предъявляемое к участникам соревнований.
2. Счет и результаты игр
3. Положения соревнований
4. Применение дидактических принципов.

Должны освоить

1. Уметь играть в настольный теннис
2. Сформировать коммуникативные способности, то есть играть в команде.
- 3 Освоить судейство соревнований.

Способы проверки результативности освоения программы

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ.

Оно определяется в начале курса 1 года обучения, чтобы определить кругозор обучающихся, уровень их знаний и умений в форме разбора игровых комбинаций.

Во второй год обучения способом проверки служит определение знаний обучающихся важнейших элементов игровой деятельности в теннис путем диагностики (тестирование, тренинг).

ТЕКУЩАЯ ПРОВЕРКА (ТЕМАТИЧЕСКАЯ) .

Осуществляется в процессе усвоения основных разделов программы в форме контрольных зачетов, систему проведения одиночных и парных игр, со счетом соревновательного характера, использованием тактических комбинаций и специальными заданиями соревновательного характера.

ИТОГОВАЯ ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

В конце учебного года проходит в виде зачетных занятий, общешкольных соревнований по теннису. Главным итогом освоения программы являются показатели участия обучающихся в спортивных праздниках спартакиадах, соревнованиях различного уровня.

1 год обучения

Тематическое планирование

№ П/П	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестационного контроля
1.	Основы знаний		2 час		
2.	Основы техники настольного тенниса.	84 час.		84 час	Тестирование
3.	Специальная и общая физическая подготовка	48 час.		48 час.	
4.	Соревнования, тестирование.	10 час.		10 час.	Соревновательная
	ИТОГО: 144 часа				

1.раздел. Основы знаний.

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития настольного тенниса.

2.раздел. Основы техники настольного тенниса.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Хватка ракетки, набивание. Освоение хваток, набивание мяча различными способами.	24 часов
2.	Стойка, передвижения теннисиста. Выполнение игровых стоек .Освоение различных способов передвижений.	18 часов
3.	Подрезки слева, справа. Выполнение подрезки на точность попадания, в движении.	18 часов
4.	Поддачи. Виды подач.	24 часа

3 раздел. Специальная и общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты.	12 часов
2.	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.	12 часов
3.	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	12 часов
4.	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.	12 часов

4 раздел. Соревнования.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Участие в соревнованиях по настольному теннису	10 часов
2.	Тестирование по умению игры в настольный теннис.	2 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	ТБ на занятиях. История возникновения и развития настольного тенниса.	.2 часа	сентябрь
2.	Техническая подготовка. Стойка игрока, передвижения шагами. Подвижная игра.	2 часа.	сентябрь
3.	Исходная при подаче, стойки теннисиста. Бег с ускорением 60м.	2 часа.	сентябрь
4.	Основные положения при подготовке и выполнении приемов.	2 часа.	сентябрь
5.	О.Ф.П. Подвижная игра «День и ночь»	2 часа.	сентябрь
6.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Игра.	2 часа.	сентябрь
7.	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	2 часа.	сентябрь
8.	Овладения техникой держания ракетки. Способы держания ракетки.	2 часа.	сентябрь
9.	Способы держания ракетки. Специальная физическая подготовка.	2 часа.	сентябрь
10.	Роль имитации в тренировке мышц, корпуса, рук и ног.	2 часа.	октябрь
11.	Развитие настольного тенниса. Правильная хватка ракетки. Игра.	2 часа.	октябрь
12.	Прыжки в длину с места. Правильная хватка ракетки.	2 часа.	октябрь
13.	О.Ф.П. Способы игры. Подвижная игра.	2 часа.	октябрь
14.	Овладение техникой ударов. Удары по мячу. Поддачи.	2 часа.	октябрь
15.	Удары по мячу. Поддачи. Подвижная игра «Третий лишний».	2 часа.	октябрь
16.	Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Удар без вращения мяча справа.	2 часа.	октябрь
17.	Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Удар без вращения мяча справа.	2 часа.	октябрь
18.	Упражнения без предметов. Удар без вращения мяча справа и слева.	2 часа.	октябрь
19.	Правила соревнований и система их проведения. Игра.	2 часа.	ноябрь
20.	Упражнения для мышц ног и брюшного пресса. Удар без вращения мяча справа и слева. Игра.	2 часа.	ноябрь
21.	Упражнения с набивными мячами. Разновидности ударов. Выбор позиции. Игра в парах. Эстафета.	2 часа	ноябрь
22.	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу. Игра.	2 часа.	ноябрь
23.	Упражнения для мышц тазобедренного сустава, туловища и шеи. Игра.	2 часа.	ноябрь
24.	Общая физическая подготовка. Тренировочные упражнения с мячом и ракеткой.	2 часа	ноябрь

25.	Упражнения со скакалкой. Тренировочные упражнения с мячом и ракеткой.	2 часа	ноябрь
26.	Упражнения со скакалками. Упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений. Игра.	2 часа	ноябрь
27.	Упражнения с резиновыми мячами. Тренировка с мячом и ракеткой. Игра.	2 часа	декабрь
28.	Обучение подачи.	2 часа	декабрь
29.	Метание теннисного мяча. Имитация ударов слева и справа.	2 часа	декабрь
30.	Соревнования по настольному теннису (юноши и девушки).	2 часа	декабрь
31.	Соревнования по настольному теннису (юноши и девушки).	2 часа	декабрь
32.	Соревнования по настольному теннису (юноши и девушки).	2 часа	декабрь
33.	Упражнения с набивными мячами. Игра в парах.	2 часа	декабрь
34.	Упражнения с набивными мячами. Игра в парах.	2 часа	декабрь
35.	Подвижная игра «Караси и щука». Игра в парах.	2 часа	декабрь
36.	Подвижная игра «Удочка». Тренировка сложных подач.	2 часа	декабрь
37.	Перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа.	2 часа	январь
38.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног.	2 часа	январь
39.	Основные тактические варианты. Игра в парах	2 часа	январь
40.	Основные тактические варианты. Игра в парах	2 часа	январь
41.	Силовая подготовка. Тренировка сочетаний ударов. Эстафета. Игра в парах.	2 часа	январь
42.	Тактическая подготовка. Игра в крутиловку.	2 часа	январь
43.	ОРУ со скакалками. Тактическая подготовка. Игра в парах.	2 часа	февраль.
44.	Основные тактические варианты. Игра в парах.	2 часа	февраль.
45.	Соревнования по выполнению наибольшего количества ударов. Игра в парах.	2 часа	февраль.
46.	Силовые упражнения. Игра в парах на счет.	2 часа	февраль.
47.	Новогодний турнир по настольному теннису.	2 часа	февраль.
48.	Силовые упражнения. Игра в парах на счет.	2 часа.	март.
49.	Упражнения для развития скоростных способностей. Тренировка ударов у тренировочной стены.	2 часа	март.
50.	Упражнения для развития скоростных способностей. Тренировка ударов у тренировочной стены.	2 часа	март.
51.	О.Ф.П. Повторение подач у стены.	2 часа	март.
52.	Упражнения с набивными мячами. Повторение подач у тренировочной стены. Игра в парах.	2 часа.	март.
53.	Упражнения с набивными мячами. Имитация ударов справа и слева. Игра в парах на счет.	2 часа.	март.
54.	Упражнения для развития силовых качеств. Имитация перемещений с выполнением ударов.	2 часа	март.
55.	Упражнения для развития силовых качеств. Удар без вращения мяча Игра в парах.	2 часа.	март.
56.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Удар без вращения мяча (толчок) справа и слева.	2 часа.	март.
57.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Удар без вращения мяча. Игра в парах.	2 часа.	апрель
58.	Метание теннисного мяча в цель на дальность. Тренировка ударов сложных подач.	2 часа.	апрель
59.	Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». Игра в парах на счет.	2 часа.	апрель
60.	Специальная физическая подготовка. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке.	2 часа.	апрель

61.	Специальная физическая подготовка. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке.	2 часа.	апрель
62.	Бег с ускорениями до 30 м. Свободная игра на столе.	2 часа.	апрель
63.	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски. Свободная игра на столе.	2 часа.	апрель
64.	Разбор проведенных игр. Упражнения в положении лежа.	2 часа.	апрель
65.	Устранение ошибок. О.Ф.П. Имитация перемещений с ударами. Основные тактические варианты игры.	2 часа.	май
66.	Упражнения со скакалками. Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Игра в парах.	2 часа.	май
67.	Упражнения со скакалками. Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Игра в парах.	2 часа.	май
68.	Упражнения со скакалками. Занятия с отягощением. Игра в парах.	2 часа.	май
69.	Упражнения со скакалками. Занятия с отягощением. Игра в парах.	2 часа.	май
70.	Итоговый контроль знаний.	2 часа.	май
71.	Итоговая аттестация обучающихся.	2 часа.	май
72.	О.Ф.П. Игра в теннис в парах с применением тактической подготовки.	2 часа.	май
ИТОГО: 144 часа.			

2 год обучения

Тематическое планирование

№ П/П	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестационного контроля
1.	Основы знаний		6 час		
2.	Основы техники настольного тенниса.	126 час.		126 час	Тестирование
3.	Специальная и общая физическая подготовка	66 час.		66 час.	
4.	Соревнования, тестирование.	18 часов.		18 часов.	Соревновательная
ИТОГО: 216 часов					

1.раздел. Основы знаний.

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития настольного тенниса.

2.раздел. Основы техники настольного тенниса.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Хватка ракетки, набивание. Набивание мяча различными способами.	24 часов
2.	Стойка, передвижения теннисиста. Выполнение игровых стоек. Бег обычный, остановки, повороты, бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Освоение различных способов передвижений.	26 часов
3.	Подрезки слева. Выполнение подрезки на точность попадания, в движении.	22 часа

4.	Подрезка справа. Выполнение подрезки справа на точность попадания, в движении, в сочетании с подрезкой слева.	30 часов
5.	Поддачи. Виды подач.	24 часа

3 раздел. Специальная и общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты.	17 часов
2.	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.	17 часов
3.	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	16 часов
4.	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.	16 часов

4 раздел. Соревнования.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Участие в соревнованиях по настольному теннису	14 часов
2.	Тестирование по умению игры в настольный теннис.	4 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Основы знаний. История возникновения и развития настольного тенниса.	2 часа.	сентябрь
2.	Техническая подготовка. Стойка игрока, передвижения шагами. Подвижная игра.	2 часа.	сентябрь
3.	Исходная при подаче, стойки теннисиста. Бег с ускорением 60м.	2 часа.	сентябрь
4.	Основные положения при подготовке и выполнении приемов.	2 часа.	сентябрь
5.	О.Ф.П. Подвижная игра «День и ночь»		сентябрь
6.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Игра.	2 часа.	сентябрь
7.	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	2 часа	сентябрь
8.	Овладения техникой держания ракетки. Способы держания ракетки.	2 часа.	сентябрь
9.	Способы держания ракетки. Специальная физическая подготовка.	2 часа	сентябрь
10.	Роль имитации в тренировке мышц, корпуса, рук и ног.	2 часа.	сентябрь
11.	Развитие настольного тенниса. Правильная хватка ракетки. Игра.	2 часа	сентябрь
12.	Прыжки в длину с места. Правильная хватка ракетки.	2 часа	сентябрь
13.	О.Ф.П. Способы игры. Подвижная игра.	2 часа.	сентябрь
14.	Овладение техникой ударов. Удары по мячу. Поддачи.	2 часа.	октябрь
15.	Удары по мячу. Поддачи. Подвижная игра «Третий лишний».	2 часа.	октябрь
16.	Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого	2 часа	октябрь

	пояса. Удар без вращения мяча справа.		
17.	Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Удар без вращения мяча справа.	2 часа	октябрь
18.	Упражнения без предметов. Удар без вращения мяча справа и слева.		октябрь
19.	Правила соревнований и система их проведения. Игра.	2 часа.	октябрь
20.	Упражнения для мышц ног и брюшного пресса. Удар без вращения мяча справа и слева. Игра.	2 часа.	октябрь
21.	Специальная физическая подготовка. Удары по мячу. Игра в парах.	2 часа.	октябрь
22.	Упражнения для мышц тазобедренного сустава, туловища и шеи. Игра.	2 часа.	октябрь
23.	Общая физическая подготовка. Тренировочные упражнения с мячом и ракеткой.	2 часа	октябрь
24.	Упражнения со скакалкой. Тренировочные упражнения с мячом и ракеткой.	2 часа	октябрь
25.	Упражнения с резиновыми мячами. Трек с мячом и ракеткой. Игра в парах.	3 часа	октябрь
26.	Прыжки с места в длину. Обучение подачи. Игра в парах.	3 часа.	октябрь
27.	Метание теннисного мяча. Имитация ударов слева и справа. Игра в парах	2 часа.	октябрь
28.	Первенство школы по настольному теннису.	2 час	ноябрь
29.	Первенство школы по настольному теннису.	2 часа	ноябрь
30.	Первенство школы по настольному теннису.	2 часа	ноябрь
31.	Упражнения с набивными мячами. Техника подач. Игра в парах	2 часа	ноябрь
32.	Упражнения с набивными мячами. Техника подач. Игра в парах. Эстафета	2 часа.	ноябрь
33.	ОФП. Подвижная игра «Караси и щуки». Игра в парах	2 часа.	ноябрь
34.	ОФП. Тренировка сложных подач. Подвижная игра «Удочка». Игра в парах.	2 часа	ноябрь
35.	Перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа. Игра в парах.	2 часа.	ноябрь
36.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног. Игра в парах.	2 часа	ноябрь
37.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног. Игра в парах.	2 часа.	ноябрь
38.	ОФП. Основные тактические действия в игре. Игра в парах.	2 часа	ноябрь
39.	ОФП. Основные тактические действия в игре. Игра в парах.	2 часа.	ноябрь
40.	Упражнения с набивными мячами. Техника подач. Эстафета.	2 часа.	декабрь
41.	Упражнения с набивными мячами. Техника подач. Эстафета.	2 часа.	декабрь
42.	Тренировка сложных подач и упражнений. Подвижная игра «Караси и щуки». Игра в парах.	2 часа	декабрь
43.	Тренировка сложных подач и упражнений. Подвижная игра «Караси и щуки». Игра в парах.	2 часа.	декабрь
44.	Перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа. Игра в парах.	2 часа.	декабрь
45.	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса, ног. Игра в парах.	2 часа	декабрь
46.	Основные тактические варианты в игре. Игра в парах	2 часа.	декабрь
47.	Основные тактические варианты в игре. Игра в парах	2 часа	декабрь

48.	Тактическая подготовка. Имитация ударов слева и справа. Игра в крутиловку.	2 часа.	декабрь
49.	Ору со скакалками. Тактическая подготовка. Имитация ударов слева и справа на количество повторений. Эстафета.	2 часа	декабрь
50.	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам. Основные тактические варианты. Промежуточная аттестация за 2 полугодие.	2 часа.	декабрь
51.	Соревнования по выполнению набиваний (количество ударов). Игра в парах.	2 часа.	декабрь
52.	Силовые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Игра в парах.	2 часа	декабрь
53.	Экскурсия к елке. Подвижные игры.	2 часа.	декабрь
54.	Новогодний турнир по настольному теннису.	2 часа	январь
55.	Силовые упражнения с набивными мячами. Атака на своей подаче. Игра в парах.	2 часа.	январь
56.	Упражнения для скоростной способности. Серия ударов у тренировочной стены. Игра в парах.	4 часа.	январь
57.	Упражнения для скоростной способности. Серия ударов у тренировочной стены. Игра в парах.	4 часа.	январь
58.	ОФП. Упражнения для скоростной способности. Серия ударов у тренировочной стены. Игра в парах.	2 часа.	январь
59.	Упражнения с набивными мячами. Повторить подачи у тренировочной стены. Игра в парах.	2 часа.	январь
60.	Упражнения с набивными мячами. Имитация ударов слева и справа на количество повторений. Игра в парах	2 часа	январь
61.	Упражнения для развития силовых качеств. Имитация перемещений. Игра в парах.	2 часа.	январь
62.	Упражнения для развития силовых качеств. Имитация перемещений с выполнением ударов.. Игра в парах.	2 часа	февраль
63.	Упражнения для развития силовых качеств. Имитация перемещений с выполнением ударов.. Игра в парах.	2 часа.	февраль
64.	Упражнения для развития силовых качеств. Удары без вращения мяча. Игра в парах.	2 часа	февраль
65.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Удары без вращения мяча. Игра в парах.	2 часа.	февраль
66.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Удары без вращения мяча. Игра в парах.	2 часа.	Февраль
67.	Метание теннисного мяча в цель. Тренировка ударов сложных подач. Игра в парах.	2 часа.	февраль
68.	ОФП. Прыжки в длину с места. Игра в парах на счет.	2 часа.	февраль
69.	Специальная физическая подготовка. Игры на счет с «легкими накатами» слева и справа не игровой рукой.	2 часа.	февраль
70.	Специальная физическая подготовка. Игра с утяжелителями на руках.	2 часа.	март
71.	ОФП. Бег с ускорениями до 30м. Свободная игра в парах.	2 часа.	март
72.	Чередование упражнений руками, ногами, различные броски. Игра в парах.	2 часа.	март
73.	Разбор проведенных игр. Упражнения в положении лежа. Игра в парах.	2 часа.	март
74.	ОФП. Устранение ошибок проведенных игр. Основные тактические варианты игры.	2 часа.	март
75.	Упражнения со скакалками. Тренировка сочетаний ударов. Игра в парах.	2 часа.	март

76.	Упражнения со скакалками. Тренировка сочетаний ударов. Игра в парах.	2 часа.	март
77.	Упражнения со скакалками. Занятие с отягощением. Игра в парах.	2 часа.	март
78.	Упражнения со скакалками. Занятие с отягощением. Игра в парах.	2 часа	март
79.	Первенство школы по настольному теннису.	2 часа.	март
80.	Первенство школы по настольному теннису.	2 часа.	март
81.	Первенство школы по настольному теннису.	2 часа	март
82.	Финал первенства школы по настольному теннису.	2 часа.	март
83.	Силовая подготовка. Тренировка сочетаний ударов. Эстафета. Игра в парах.	2 часа.	апрель
84.	ОФП. Эстафета с мячами и скакалками. Игра в парах.	2 часа	апрель
85.	Первенство города по настольному теннису.	2 часа.	апрель
86.	Первенство города по настольному теннису.	2 часа.	апрель
87.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Удар с верхним вращением справа. Игра в парах.	2 часа.	апрель
88.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Удар с верхним вращением справа и слева. Игра в парах.	2 часа.	апрель
89.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Удар с нижним вращением (подрезка). Игра в парах.	2 часа	апрель
90.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Удар с нижним вращением справа и слева в парах. Игра в парах.	2 часа.	апрель
91.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Удар с нижним вращением справа и слева в парах. Игра в парах.	2 часа	апрель
92.	Разновидность ударов. Игра в парах. Эстафета.	2 часа.	апрель
93.	Упражнения с набивными мячами. Разновидность ударов. Выбор позиции. Игра в парах.	2 часа	апрель
94.	Упражнения с набивными мячами. Разновидность ударов. Выбор позиции. Игра в парах.	2 часа.	апрель
95.	Упражнения на сопротивление. Применение изученных ударов против противника.	2 часа.	апрель
96.	Силовые упражнения. Защита «Свечкой» с верхним вращением мяча. Игра в парах.	2 часа	май
97.	Силовые упражнения. Защита «Свечкой» с верхним вращением мяча. Игра в парах.	2 часа	май
98.	ОФП. Чередование и выполнение серий различных по вращению мяча. Игра в парах.	2 часа.	май
99.	ОФП. Чередование и выполнение серий различных по вращению мяча. Игра в парах.	2 часа.	май
100.	Кросс до 1000м. Игра «Русская лапта». Игра на двух столах.	2 часа.	май
101.	Бег с ускорением до 30м. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2 часа.	май
102.	Бег с ускорением до 30м. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2 часа	май
103.	Проведение парных соревнований. Техника подачи. Тактическая подготовка.	2 часа.	май
104.	Техника подачи. Тактическая и техническая подготовка. Игра в парах.	2 часа.	май
105.	Итоговый контроль знаний.	2 часа	май
106.	Итоговая аттестация обучающихся.	2 часа.	май
107.	Техника подачи. Тактическая и техническая подготовка.	2 часа.	май

	Игра в парах.		
108.	Однодневный поход.	2 часа	май
	ИТОГО:216 часов..		

Необходимые средства и оборудование для реализации программы

Оборудование:

1. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.
2. Скакалки гимнастические.
3. Маты гимнастические.
4. Скамейки гимнастические.
5. Секундомер.
6. Теннисный мяч.
7. Ракетки теннисные..
8. Теннисные шарики..
9. Столы теннисные
10. Набивные мячи.
- 11 .Сетка теннисная
12. Маты гимнастические.
13. Канат гимнастический.

Наглядно-дидактические пособия:

1. Диски с дидактическим материалом.
2. Организация спортивных секций в школе (программы, рекомендации)
Автор-составитель А.Н. Канвов Волгоград 2009 год
3. Настольная книга учителя физической культуры
Автор-составитель Б.И. Мишин «Изд-во АСТ» 2003 год
4. Спортивные игры Ю.Д.Железняк Академия 2004 год
- 5.Презентации

Электронно-образовательные ресурсы:

- 1.WWW.sport.ru
2. WWW/tennis.ru

