

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степановская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнекетского района Томской области

Согласовано  
заместитель директора  
по воспитательной  
работе



подпись

30.08.2018г.

число

Утверждено  
директор школы  
Приказ №121/1 от 30.08.2018 г.



подпись

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**Направленность:** физкультурно – спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 7-16 лет

**Срок реализации программы:** 1 год (34 часа)

**Автор – составитель:**

Мирошкин Тимофей Александрович,  
педагога дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Настольный теннис» составлена на основе:

- Концепции развития дополнительного образования детей. Утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей,
- Федерального закона Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28,
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

### Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

### Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

### Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа

подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях поселка. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Личностные**

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

#### **Метапредметные**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

### **Предметные**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

### **Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 16 лет.**

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

## **2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Названия тем</b>	<b>Количество часов по программе</b>
<b>1</b>	Теория	4
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	3
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	3
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	9
<b>5</b>	Интегральная подготовка	6
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
<b>7</b>	Итого:	34

## **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы двигательной деятельности**

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

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

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.

Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи:

короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

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

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

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

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

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

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

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Техническая подготовка**

**Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка-«пером»
  - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
4. Поддачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс- удар

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Тактическая подготовка**

**Техника нападения.**

Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги (одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

**Техника защиты.**

. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**Игровая подготовка**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости;
- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

### **Физическая подготовка:**

- **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

### **Организационно-методические указания (ОМУ):**

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

### **Инвентарь: рулетка, гимнастические маты**

- **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

### **Организационно-методические указания (ОМУ):**

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

### **Организационно-методические указания (ОМУ):**

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

## **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

### **Нормативные требования по СФП**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

#### **Уметь:**

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

### **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

#### **Материально-техническое оснащение**

1. спортивный инвентарь и оборудование:
2. 2 теннисных стола
3. 10 ракеток
4. Теннисные мячи
5. 2 сетки для настольного тенниса
6. Тренажеры
7. Волейбольный, футбольный, баскетбольные мячи

**Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.

### **6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ урока	Тема урока	Кол - во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Кол-во часов	Дата
1	Физическая культура в	1	Знать т/б на уроках по	Текущий	1	04.09

	современном обществе.		настольному теннису			
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	1	11.09
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	1	18.09
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	1	25.09
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	1	02.10
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	1	09.10
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	1	16.10
8	Удары по мячу накатом.	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	1	23.10
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	1	06.11
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	1	13.11
11	Вращение мяча.	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	1	20.11
12	Основные положения теннисиста.	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	1	27.11
13	Исходные положения, выбор места.	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	1	04.11

14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	1	11.12
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	1	18.12
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	1	25.12
17	Подачи: короткие и длинные.	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	1	15.01
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	1	22.01
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	1	29.01
20	Тактика одиночных игр	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	1	05.02
21	Игра в защите	1	Уметь играть в защите	Текущий	1	12.02
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	1	19.02
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	1	26.02

	подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.					
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	1	05.03
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	1	12.03
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	1	19.03
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	1	26.03
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	1	09.04
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	1	16.04
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола	Тестирование	1	23.04
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола	Тестирование	1	30.04
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола	Тестирование	1	07.05
33	Соревнования	1	Уметь играть у	Тестирование	1	14.05

			стола	е		
34	Соревнования	1	Уметь играть у стола	Тестировани е	1	21.05