

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Новомалыклинский районный центр внешкольной работы
«Алые паруса»**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол от «28» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МУ ДО
Новомалыклинский РЦВР
«Алые паруса»
Д.Н.Бурмистрова
Приказ от «30» августа 2019 г. № 30



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации:
01.09.2019 – 31.05.2019

Автор-составитель:
Дружинин Н.Я.
педагог дополнительного образования

с. Новая Малыкла
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр.
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7 стр.
3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	8 стр.
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	10 стр.
5.КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14 стр.
7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность	<p>Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.</p> <p>Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.</p> <p>Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.</p> <p>Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.</p> <p>Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.</p> <p>Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.</p> <p>Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.</p> <p>В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и</p>
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.
Новизна программы	Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.
Направленность	физкультурно-спортивная
Цель	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.
Задачи	<p>Образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> – дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); – научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; – обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса. <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> – развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; – развивать двигательные способности посредством игры в теннис; – формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; <p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> – способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; – воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; – пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
Срок реализации	01.09.2019 г.- 31.05.2020 г.
Возраст на который направлена программа (ступени, уровни)	Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает обучение детей в возрасте от 14 до 17 лет.
Основные формы, методы и приёмы проведения занятий	Занятия являются основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

	<p>рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).</p> <p>Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p>Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.</p> <p>Практические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод упражнений; 2. Игровой метод; 3. Соревновательный; 4. Метод круговой тренировки. <p>Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.</p> <p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p> <p>Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.</p> <p>Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.</p>
<p>Способы и формы проверки выполнения учебного плана (промежуточная аттестация)</p>	<p>Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.</p> <p>Для оценки освоения обучающимися программы предполагается в основном 5 критериев:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания, умения, навыки. 2. Мотивация к занятиям. 3. Социальная активность, физическая и творческая активность. 4. Достижения, успехи обучающихся. 5. Личностное развитие. <p>У каждого из 5 критериев есть показатели, по которым определяется уровень развития ребёнка на момент диагностики и сравнивается с предыдущими и последующими результатами диагностики (см. приложение 1. «Таблица определения образовательного уровня обучающихся») (по критериям оценки компетентностей обучающихся).</p> <p>Для того, чтобы определить динамику развития обучающихся и сделать сравнительный годовой анализ развития ребёнка, сравниваются результаты работы в течение всего учебного года (см. приложение 2. «Виды диагностики</p>

	<p>развития обучающихся»).</p> <p>Результатом педагогического мониторинга будет информация о соответствии фактически достигнутого результата заявленной цели и задачам, а так же его оценка, т.е. какого уровня образования достигли обучающиеся (см. приложение 3. «Карта эффективности реализации образовательной программы»).</p> <p>Результаты диагностики образовательных уровней обучающихся среднестатистических по группе и объединению, отраженные в «Карте эффективности реализации образовательной программы», - отслеживаются и анализируются педагогом и администрацией в обязательном порядке не реже 2 раз в год. Анализы результатов вносятся в «Мониторинговую карту» (см. приложение 4).</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>К концу обучения подростки:</p> <p><u>Будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p><u>Будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить специальную разминку для теннисиста – овладеют основами техники настольного тенниса; – овладеют основами судейства в теннисе; – составить график соревнований в личном зачете и определить победителя; <p><u>Разовьют следующие качества:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение, история развития настольного тенниса, техника безопасности	1		1
2.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	2		2
3.	Основы техники и тактики	5	24	29
4.	Методика обучения	2	2	4
5.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	2
6.	Психологическая подготовка	2	2	4
7.	Правила игры в настольный теннис	2	2	4
8.	ОФП и СФП	2	20	22
9.	Контрольные упражнения (нормативы)	1	3	4
10.	Соревнования	<i>Согласно календарю районных мероприятий на 2019-2020 учебный год</i>		
ИТОГО		18	54	72

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в селе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх. Техника безопасности.

2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

3. Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Практическая работа.

Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
 - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
 - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

- а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;
 - б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;
 - в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.
- Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

4. Методика обучения

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

5. Спортивный инвентарь и оборудование

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

6. Психологическая подготовка

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

7. Правила игры в настольный теннис

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

8. Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

9. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

10. Контрольные упражнения (нормативы)

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

11. Соревнования

Соревнования проводятся согласно календарного плана

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний, возрастные особенности обучающихся.

Тема.	Формы занятий.	Техническое оснащение. Дидактический материал.
1. Введение в теннис.	лекция.	телевизор, видеоманитофон.
2. Техника безопасности при занятиях теннисом.	лекция.	журнал по ТБ.
3. Правила игры в теннис.	игры, соревнования, тренировки.	дидактические и методические рекомендации.
4. Стойка игрока.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
5. Хватка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
6. Поддачи мяча.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
7. Способы передвижений.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
8. Толчок.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
9. Срезка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
10. Накат.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
11. Топ-спин.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
12. Подрезка.	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи

13.Индивидуальные и групповые тактические действия.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
14.Одиночная и парная игра.	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
15.Соревнования.	турнир	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.

2. *Упражнения без предметов:* Для руки плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

3. *Упражнения с предметами:* с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

1. *Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

2. *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

3. *Туризм:* пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техники держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.

4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений вводной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц руки плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

Соревнования. План действий. Принять участие в клубных и межклубных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на первенство района. Организовать и провести соревнования между группами в секции. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий с большим количеством мячей (БКМ), кроме стола, нужно ***специальное оборудование:***

- сетки для настольного тенниса;
- кронштейны для сетки;
- коробка (таз) для мячей на подставке, которая выставляется на высоту, комфортную для работы с БКМ: коробка не должна быть глубокой, что позволяет быстро набирать из нее мячи в свободную руку;
- небольшая коробка для мячей - для работы со стола;
- ракетки с разными накладками;
- приспособление для сбора мячей;
- мишени (кружки или кольца из картона).

КАЛЕНДАРНО - УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	06	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	История развития настольного тенниса. Техника безопасности	Спортивный зал	
3.	сентябрь	13	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	Спортивный зал	
4.	сентябрь	20	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
				Практика				
5.	сентябрь	27	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
				Практика				
6.	октябрь	04	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
				Практика				
7.	октябрь	11	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
				Практика				
8.	октябрь	18	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
9.	октябрь	25	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
10.	ноябрь	01	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
11.	ноябрь	08	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	

12.	ноябрь	15	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
13.	ноябрь	22	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
14.	ноябрь	29	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
15.	декабрь	06	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
16.	декабрь	13	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
17.	декабрь	20	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	
41.	декабрь	27	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Методы обучения	Спортивный зал	
42.	январь	03	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	Методы обучения	Спортивный зал	
43.	январь	10	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Спортивный инвентарь и оборудование	Спортивный зал	
				Практика				
44.	январь	17	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	
				Практика				
45.	январь	24	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	
				Практика				
46.	февраль	07	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Правила игры в настольном теннисе	Спортивный зал	
				Практика				
47.	февраль	14	16:30-17:15	Лекция	2	Правила игры в настольном	Спортивный	

			17:25-18:10	Практика		теннисе	зал	
48.	февраль	21	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
				Практика				
49.	февраль	28	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
				Практика				
50.	март	06	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
51.	март	13	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
52.	март	20	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
53.	март	27	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
54.	апрель	03	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
55.	апрель	10	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
56.	апрель	17	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
57.	апрель	24	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
58.	май	08	16:30-17:15 17:25-18:10	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	
73.	май	15	16:30-17:15 17:25-18:10	Лекция	2	Контрольные упражнения	Спортивный зал	
				Практика				
74.	май	22	16:30-17:15	Практика	2	Контрольные упражнения	Спортивный	

			17:25-18:10				зал	
--	--	--	-------------	--	--	--	-----	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
2. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
3. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 1996.
5. Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение, 2001.
6. Э. Найминова. «Физкультура». Феникс, 2001.
7. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.