

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №54» г. Барнаул

Принято  
на заседании педагогического  
совета № 1 от  
« 25 » 08 2023 г.



Утверждаю  
Директор  
С.Ю.Полянский  
приказ № 270-осн  
от « 25 » 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся : от 10 до 14 лет

Срок реализации 1 год  
Составитель:  
Давыденко Александр Анатольевич,  
учитель физической культуры

Барнаул, 2023

## **Пояснительная записка**

### *Направленность программы*

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки. 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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

### *Актуальность программы*

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.

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 укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

### *Педагогическая целесообразность*

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## Цели и задачи программы

*Цель программы:* создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а так же формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

*Задачи:*

- \* Привитие интереса к настольному теннису и воспитание спортивного трудолюбия.
- \* Укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней физической подготовленности.
- \* Развитие координационных и кондиционных способностей занимающихся.
- \* Обучение двигательным умениям и навыкам.
- \* Изучение основных приемов техники игры и тактических действий в нападении и защите.
- \* Приобретение опыта участия в городских районных соревнованиях.
- \* Приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

*Структура программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

На занятиях с учащимися 9-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы.

*Возраст учащихся, участвующих в реализации программы*

Программа предназначена для учащихся 9-14 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп и режим работы в соответствии с требованиями СанПин к дополнительному образованию.

*Сроки реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения - 68 часов в год. Занятия проходят 2 раза в неделю.

### Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития настольному теннису	В процессе
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	

3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	занятий
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	68
1	Общая физическая подготовка.	19
2	Специальная физическая подготовка	9
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	40
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	68

Ребенок, занимающийся по программе, **должен знать:**

- особенности развития настольного тенниса;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **соблюдать** безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по настольному теннису

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятие физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.

- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировок.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Краткое содержание занятий.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приёмами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг -партнером.
- Простейшие игры в группе. На столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания. Выполнение домашних заданий.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- 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 лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 X 15 метров;
- 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;
- 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.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений,

направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набиванием мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т. п.).

### 2.3. Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – укоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;

- имитация передвижений влево – вправо - вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд – вправо - назад, вперёд – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

В группах в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Учащиеся в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

#### 2.4. Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

#### 2.5. Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование упражнений	Возраст 7 – 9 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,6 – 4,8	4,3 – 4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,4 – 5,9	5,3 – 5,6
3.	Бег 60 м с высокого старта (сек.)		9,7 – 9,9
4.	Прыжок в длину с места (см)	155 - 165	160 – 170
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз)	15 - 20	15 - 25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз)	30 - 35	35 - 45

#### Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Поддачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Поддачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно



### Календарно-тематический план.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов		Форма занятий	Форма контроля
			Теория	Практика		
1	3.09	Т.б. на занятиях по спортивным играм. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.	1	1	беседа , практикум	
2	7.09	Теоретические сведения по спортивным играм. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.	1	1	беседа , практикум	
3	10.09	Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока	1	1	беседа , практикум	
4	14.09	Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча.	1	1	беседа , практикум	
5	17.09	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
6	21.09	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
7	24.09	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
8	28.09	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
9	01.10	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	

10	05.10	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
11	08.10	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
12	12.10	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
13	14.10	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков	1	1	беседа , практикум	
14	19.10	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
15	22.10	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
16	26.10	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	участие в школьных соревнованиях
17	29.10	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
18	02.11	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
19	05.11	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
20	09.11	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	

21	12.11	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
22	16.11	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
23	19.11	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
24	23.11	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
25	26.11	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
26	30.11	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
27	03.12	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
28	07.12	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
29	10.12	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
30	14.12	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
31	17.12	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	

32	21.12	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
33	24.12	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	участие в школьных соревнованиях
34	28.12	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
35	11.01	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
36	14.01	Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.	1	1	беседа , практикум	
37	18.01	Теоретические сведения по спортивным играм.	1	1	беседа , практикум	
38	21.01	Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.	1	1	беседа , практикум	
39	25.01	Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока	1	1	беседа , практикум	
40	28.01	Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча.	1	1	беседа , практикум	
41	01.02	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
42	04.02	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	

43	08.02	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
44	11.02	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
45	15.02	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
46	18.02	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
47	25.02	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
48	01.03	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
49	04.03	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
50	11.03	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
51	15.03	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
52	18.03	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
53	22.03	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	

54	25.03	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
55	29.03	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков	1	1	беседа , практикум	участие в соревнованиях вне школы
56	01.04	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
57	05.04	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
58	08.04	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
59	12.04	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
60	15.04	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
61	19.04	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	
62	22.04	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	участие в соревнованиях вне школы
63	26.04	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	
64	29.04	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	2	беседа , практикум	

65	06.05	Общая физическая подготовка.	1	1	беседа , практикум	
66	13.05	Специальная физическая подготовка	1	1	беседа , практикум	участие в соревнованиях вне школы
67	17.05	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	участие в соревнованиях вне школы
68	20.05	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	1	1	беседа , практикум	

## Список литературы

1. Теория и методика настольного тенниса (Г.В. Борчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин)- Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2008 г.
2. Умей владеть ракеткой (Л.К. Серова, Н.Г. Скачков) - «Лениздат», 1989 г.
3. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - “Виста Спорт”, 2007 г.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009г.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012г.
6. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009г.
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 2000 г.
8. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
9. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1998г.

## Электронные ресурсы:

1. <http://tabletennis.hobby.ru/>
2. <http://www.rustt.ru/>
3. <http://www.elkondensator.ru/>
4. <http://tt-russia.com/>
5. <http://www.ttworld.ru/>



### Лист корректировки

Дата непроведенного занятия	Тема	Причины и пояснения Корректировки