Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №1»

(МАОУ Лицей №1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного направления

**«Настольный теннис»**

**Возраст: 7-12 лет**

**2023-2024 учебный год**

Автор составитель программы:

Эйснер Эдуард Яковлевич

Педагог дополнительного образования

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по настольному теннису составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно- материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок 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 ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 ребёнка: 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.

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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

***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.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 7-12 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

***Цель:***создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

***Образовательные***

* 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.

***Развивающие***

* 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;
* развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

***Воспитательные***

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Условия реализации программы

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Объём учебных часов составляет 108 часов (3 часа в неделю), исходя из 35 учебных недель в году.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

Срок реализации программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 210 часа.

1 год обучения – 105 часов (3 часа в неделю); 2 год обучения – 105 часов (3 часа в неделю). Продолжительность учебного часа – 40 минут

***Планируемые результаты***

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. 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 результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

***В области физической культуры:***

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений 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 результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных 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.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**Способы и формы предъявления результатов**

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально- групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод**применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод**применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод**на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Словесный**(объяснение, рассказ, беседа, консультация).

**Игры**(игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный**(использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

**Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).**

Формы обучения

* + Теоретические занятия.
  + Практические занятия.
  + Комбинированные формы.
  + Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

* + Фронтальная работа.
  + Коллективная работа.
  + Индивидуальная работа.

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 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) 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.

Система контроля результативности обучения.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

***Задача первого этапа***- привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

***Задача второго этапа***- тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

***На этап начальной подготовки***зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача- педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Учебно-тренировочный этап подготовки***формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.**

***Общая физическая подготовка***направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

***Специальная физическая подготовка***направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Методические рекомендации по проведению тестирования.

**Завершающий удар на дальность отскока мяча.**Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии 1/3 её длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнёром при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.

**Учебно-тематический план**

**1 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике  безопасности. | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Изучение правил игры | 2 | 2 |  |  |
| 3. | Изучение правил техники безопасности  во время игры | 1 | 1 |  |  |
| 5. | Подача | 6 |  | 6 |  |
| 6. | Прием | 6 |  | 6 |  |
| 7. | Атака | 12 |  | 12 |  |
| 8. | Защита | 12 |  | 12 |  |
| 9. | Двухсторонняя игра | 36 |  | 36 |  |
| 10. | Игра в парах | 22 |  | 22 |  |
| 11. | Школьные соревнования | 3 |  | 3 |  |
|  | Из истории развития тенниса | 2 |  | 2 |  |
|  | Участие в соревнованиях | 2 | **4** | 2 |  |
|  | **Итого** | **105 часов** | **4 часа** | **101 часа** |  |

**Учебно-тематический план**

**2 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике  безопасности. | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Повторение правил игры | 2 | 2 |  |  |
| 3. | Изучение правил техники безопасности  во время игры | 1 | 1 |  |  |
| 5. | Подача | 6 |  | 6 |  |
| 6. | Прием | 6 |  | 6 |  |
| 7. | Атака | 12 |  | 12 |  |
| 8. | Защита | 12 |  | 12 |  |
| 9. | Двухсторонняя игра | 36 |  | 36 |  |
| 10. | Игра в парах | 22 |  | 22 |  |
| 11. | Школьные соревнования | 3 |  | 3 |  |
|  | Из истории развития тенниса | 2 |  | 2 |  |
|  | Участие в соревнованиях | 2 | **4** | 2 |  |
|  | **Итого** | **105 часов** | **4 часа** | **101 часа** |  |

Содержание изучаемого курса

1. **Теоретические занятия:**

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

1. **Практические занятия:**

Тема №1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Городские соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема | Количество часов | Форма проведения  занятия |
| 1 |  | Изучение правил игры. Техника безопасности | 1 |  |
| 2 |  | Изучение правил игры. | 1 |  |
| 3 |  | Изучение правил игры. | 1 |  |
| 4 |  | Подача, обучение техники подачи | 1 |  |
| 5 |  | Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки | 1 |  |
| 6 |  | Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки | 1 |  |
| 7 |  | Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки | 1 |  |
| 8 |  | Прием, выбор позиции | 1 |  |
| 9 |  | Прием, выбор позиции | 1 |  |
| 10 |  | Прием, выбор позиции | 1 |  |
| 11 |  | Прием, выбор позиции | 1 |  |
| 12 |  | Прием, выбор позиции | 1 |  |
| 13 |  | Атака. Удар без вращения мяча. | 1 |  |
| 14 |  | Атака. Удар справа и слева на столе | 1 |  |
| 15 |  | Атака. Удар справа и слева на столе | 1 |  |
| 16 |  | Атака. Отработка комбинации ударов | 1 |  |
| 17 |  | Защита. Выбор позиции | 1 |  |
| 18 |  | Защита. Выбор позиции | 1 |  |
| 19 |  | Защита. Тактика игры | 1 |  |
| 20 |  | Защита. Тактика игры | 1 |  |
| 21 |  | Защита. Тактика игры | 1 |  |
| 22 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 23 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 24 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 25 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 26 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 27 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 28 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 29 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 30 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 31 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 32 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 33 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 34 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 35 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 36 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 37 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 38 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 39 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 40 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 41 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 42 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 43 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 44 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 45 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 46 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 47 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 48 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 49 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 50 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 51 |  | Двусторонняя игра | 1 |  |
| 52 |  | Игра в парах. Основные техники | 1 |  |
| 53 |  | Игра в парах. Основные техники | 1 |  |
| 54 |  | Игра в парах. Основные техники | 1 |  |
| 55 |  | Игра в парах. Основные техники | 1 |  |
| 56 |  | Игра в парах. Основные техники | 1 |  |
| 57 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 58 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 59 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 60 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 61 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 62 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 63 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 64 |  | Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок. | 1 |  |
| 65 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 66 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 67 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 68 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 69 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 70 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 71 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 72 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 73 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 74 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 75 |  | Школьные соревнования по теннису. | 1 |  |
| 76 |  | Школьные соревнования по теннису | 1 |  |
| 77 |  | История становления тенниса, как вида спорта.Рекорды и факты | 1 |  |
| 78 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 79 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 80 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 81 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 82 |  | Игра в парах. Техника подачи и приема | 1 |  |
| 83 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 84 |  | Игра в парах. Быстрая атака | 1 |  |
| 85 |  | Двустороння игра | 1 |  |
| 86 |  | Двустороння игра | 1 |  |
| 87 |  | Двустороння игра | 1 |  |
| 88 |  | Итоговое занятие | 1 |  |
| 89 |  | Итоговое занятие | 1 |  |

1. **Список литературы**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004