

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.05.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
Приказ от 31.05.2024 № 61

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Игровые виды спорта (настольный теннис)»
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Год обучения: 1-ый

Разработчик:

Филиппов Владислав Витальевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «настольный теннис» и имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения.

В группе – не менее 15 человек;

На 1 год обучения принимаются все желающие независимо от природных данных. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям настольный теннис.

Цель программы «настольный теннис» - 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.

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам настольного тенниса;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- ·развить координацию движений и основные физические качества.
- ·способствовать повышению работоспособности учащихся,
- ·развивать двигательные способности,
- ·формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ·воспитывать дисциплинированность;
- ·способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты

Личностными результатами являются:

- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях волейболом.
- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
- Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

Метапредметными результатами:

- устойчивый познавательный интерес к спорту;
- умение участвовать в спортивной жизни класса, школы, района и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных спортивных задач.

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ведение здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

Предметными результатами являются:

- знание основных элементов техники настольного тенниса;
- знание профессиональной терминологии;
- знание правил соревнований
- знание основных закономерностей физического воспитания, умений и навыков в различных видах спорта.

Содержание программы:

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Организационное занятие. Введение, техника безопасности. Гигиена.	2	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Теоретическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
6			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

27			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
28			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
29			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
30			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
31			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
32			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Колво часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
33			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
34			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
35			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
36			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
37			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
38			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
39			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
40			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
41			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

59			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
60			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
61			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
62			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
63			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
64			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
66			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Соревнования	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
69			Соревнования	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
70			Контрольные испытания	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
71			Судейская подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
72			Судейская подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
Итого				144		

Содержание программы

1. Организационное занятие. Введение, техника безопасности, гигиена.

Теория: инструктаж по технике безопасности; повторение пройденного, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий. Термин «Гигиена», необходимость ее соблюдения.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения.

Контроль: входящий

2. Теоретическая подготовка. Теория: объяснение правил настольного тенниса, размеры стола и виды ракеток. Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Правила безопасной игры.

Практика: просмотр матчей, отработка способов построения атаки и защиты. Виды хвата теннисной ракетки.

Контроль: текущий

3. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

4. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

5. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

6. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

7. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.

Контроль: текущий

- 8 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.
Контроль: текущий
- 9 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.
Контроль: текущий
- 10 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом.
Контроль: текущий
- 11 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений.
Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.
Контроль: текущий
- 12 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений.
Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.
Контроль: текущий
- 13 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений.
Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.
Контроль: текущий
- 14 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений.
Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.
Контроль: текущий
- 15 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений.
Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.
Контроль: текущий
- 16 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений акробатики.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
Контроль: текущий
- 17 Общая физическая подготовка.
Теория: объяснение различных упражнений акробатики.
Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
Контроль: текущий
- 18 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

19 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

20 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

21 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

22 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

23 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

24 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

25 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

26 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

27 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

28 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

29 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

30 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

31 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли мяча. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

32 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ознакомление с основными приемами подачи мяча: челнок, маятник, прием подач ударом.

Контроль: текущий

33 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча»: Ознакомление с основными приемами подачи мяча: челнок, маятник, прием подач ударом.

Контроль: текущий

34 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Контроль: текущий

35 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Контроль: текущий

36 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.

Контроль: текущий

37 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

38 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

39 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

40 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.

Контроль: текущий

- 41 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Парные игры.
Контроль: текущий
- 42 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Парные игры.
Контроль: текущий
- 43 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Парные игры.
Контроль: текущий
- 44 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Игра «колбаса» Передвижения.
Контроль: текущий
- 45 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Жонглирование мячом. Контроль дистанции.
Контроль: текущий
- 46 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Жонглирование мячом. Контроль дистанции.
Контроль: текущий
- 47 Специальная физическая подготовка.
Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.
Практика: Жонглирование мячом. Контроль дистанции.
Контроль: текущий
- 48 Техничко-тактическая подготовка.
Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.
Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
Контроль: текущий
- 49 Техничко-тактическая подготовка.
Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.
Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
Контроль: текущий
- 50 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

51 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

52 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

53 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

54 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

55 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

56 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

57 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

58 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

59 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

60 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

61 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач.

Контроль: текущий

62 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

63 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

64 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

65 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

66 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.

Контроль: текущий

67 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.

Контроль: текущий

68 Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: Учебная игра в настольный теннис. Игры внутри группы, короткая и длинная партия.

Контроль: текущий

69 Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: Учебная игра в настольный теннис. Игры внутри группы, короткая и длинная партия.

Контроль: текущий

70 Контрольные испытания

Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис.

Практика: Контрольные игры проводятся в выборочный день между своей группой, а также среди других групп. Нормативы сдаются в специально отведенный день, несколько раз в году. Контроль: текущий.

71 Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис. Правила судейства. Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства.

Контроль: итоговый.

72 Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис. Правила судейства.

Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства.

Контроль: итоговый

