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

Принято
на заседании педагогического
совета № ___1_____ от
«__22___» ___08_____2024 г.

Утверждаю
Директор
_____ С.Ю.Гнилицкий
приказ № ___267-осн_____
от «_22___» _____08_____2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБАЗОВАТЕЛЬНАЯ 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, 2024

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 подач, 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
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	процессе

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 тренировки.
- 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 Х 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 поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, 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 поочерёдно 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) направлении;

- 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 соревнование – 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.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подачи 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