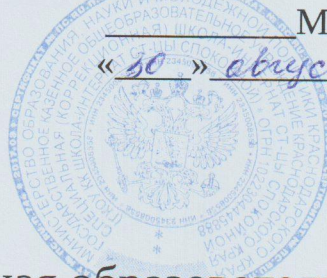


Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа – интернат ст. спокойной

Принята на заседании
педагогического совета ГКОУ КК
от « 28 » августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ГКОУ КК
М.Н.Мануйлов
« 30 » августа 2023 г.



Дополнительная адаптированная образовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 68 ч.

Возрастная категория: от 9 до 15 лет

Форма обучения: очная, возможно дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор–составитель:
Колодный Петр Георгиевич
педагог дополнительного образования

ст. Спокойная 2022г

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей адаптированной программы

«Выжигание» художественной направленности

Наименование муниципалитета	Станица Спокойная
Наименование организации	Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	Дополнительная адаптированная образовательная общеразвивающая программа «Выжигание»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Колодный Петр Георгиевич
Краткое описание программы	Рабочая программа разработана на основе Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
Форма обучения	Очная (контактная), возможно обучение в дистанционном (бесконтактном) формате
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	68 часов
Возрастная	9-15 лет

категория	
Цель программы	воспитание физически здоровой личности, умеющей думать, , способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализоваться в условиях современного общества.
Задачи программы Коррекционно-развивающие: Воспитательные:	■ 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 ■ 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; ■ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
Ожидаемые результаты	• Должны знать : историю развития настольного тенниса; • о месте и значении игры в системе физического воспитания; • о структуре рациональных движений в технических приёмах игры; • правила игры; • правила безопасности игры. • Должны уметь: выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Коррекционная направленность занятий – обязательное условие процесса.
Возможность реализации в сетевой форме	
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Форма обучения – очная, но возможна реализация данной программы дистанционно, с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий (например, Watsap, Instagram, Youtube и др.) при возникновении особых условий, например, в период «повышенной готовности» Для дистанционного обучения возможно использование видео-лекций.
Материально- техническая база.	Печатные наглядные пособия; Экранно-звуковые средства (видеофильмы, презентации); Технические средства обучения; Сайты ресурсов по технологии.

Структура программы

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Цели и задачи
4. Учебно-тематический план (содержание программы)
5. Календарно-тематическое планирование
6. Требования к уровню подготовки учащихся
7. Критерии и нормы оценки знаний учащихся
8. Перечень учебно-методического обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Рабочая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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 ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 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 воспитанников 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 воспитанников поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ: воспитание физически здоровой личности, умеющей думать, , способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализоваться в условиях современного общества.

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

1. развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

На кружок «Настольный теннис» принимаются дети с 9 лет, по заявлению родителей и имеющимся медицинским справкам о состоянии здоровья.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 года обучения: 1 раз в неделю по 2 часа- 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально - игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

- коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая сведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

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. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемый результат:

1. Овладение первичными навыками игры в настольный теннис
2. Укрепление здоровья детей
3. Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижениях общих целей
4. Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
5. Сплочённый коллектив обучающихся и родителей

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями воспитанников на этапе начального общего образования по кружку «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения воспитанников содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения воспитанников содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения воспитанников содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по

развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание материала:

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	20
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

6. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;

- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

7. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						пла н	фак т
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Изучени е нового материа ла	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучени е нового материа ла	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучени е нового материа ла	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучени е нового материа ла	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучени е нового материа ла	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучени е нового материа ла	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучени е нового материа ла	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удары по мячу накатом.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		

10	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
12	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
13	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
14	Вращение мяча.	Совершенство	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
15	Вращение мяча.	Совершенство	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
16	Основные положения теннисиста.	Совершенство	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
17	Исходные положения, выбор места.	Совершенство	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
18	Исходные положения, выбор места.	Совершенство	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
19	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
20	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
21	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство		Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		

	поступательным вращением).			справа, контрнакат (с поступательным вращением)			
31	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершение	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершение	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
33	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершение	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
34	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершение	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
35	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершение	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
36	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершение	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
37	Тактика одиночных игр	Совершение	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
38	Тактика одиночных игр	Совершение	1	Уметь выполнять	Текущий		

		нствова ние		тактические действия в одиночных играх			
39	Игра в защите	Соверше нствова ние	1	Уметь играть в защите	Текущий		
40	Игра в защите	Соверше нствова ние	1	Уметь играть в защите	Текущий		
41	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
43	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
44	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
45	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Соверше нствова ние	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
46	Применение подач с учетом атакующего и	Соверше нствова	1	Уметь выполнять подачи с учетом	Текущий		

	защищающего соперника.	ние		атакующего и защищающего соперника.			
47	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
48	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
49	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
51	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
53	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары	Совершенство	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные	Текущий		

	(имитационные упражнения) и в игре.			упражнения) и в игре			
55	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
56	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
57	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		
58	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		
59	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
60	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
61	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
62	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
63	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
64	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
65	Соревнования	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
66	Соревнования	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
67	Соревнования	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		

68	Соревнования	Совершенство	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
----	--------------	--------------	---	-------------------------	--------------	--	--