

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Настольный теннис

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Инструктаж по Т.Б. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства.	1	1	-
2.	Стойка игрока. Подача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра.	1	-	1
3.	Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра.	1	-	1
4.	Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, подача. Игра.	1	-	1
5.	Техника вращения мяча, подрезка мяча: боковое и прямое подрезание мяча. Игра.	1	-	1
6.	Обучение парной игры: правильная подача, приём, блок. Игра.	1	-	1
7.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Переигровка мяча, очередность подачи. Игра.	1	-	1
8.	Изучение технического приёма «свеча». Изучение элементов «топ-спин». Игра.	1	-	1
9.	Нарушение порядка подачи игроком, приёма или смены сторон. Игра.	1	-	1
10.	Очередность подачи при возобновлении игры после остановки. Розыгрыш подачи при индивидуальной игре. Игра.	1	-	1
11.	Нападающие удары по мячу справа и слева. Накат, в т.ч.: накат справа по диагонали; накат слева по диагонали; накат справа по диагонали. Игра.	1	-	1
12.	Срезка, в т. ч.: срезка «треугольник» в	1	-	1

	правый угол. Срезка «треугольник» в левый угол. Срезка справа и слева по прямой. Игра.			
13.	Подача, в т. ч.: с верхним вращением; с нижним вращением. Игра.	1	-	1
14.	Атакующий удар со срезки, в т. ч. атакующий удар со срезки справа по диагонали. Атакующий удар со срезки справа по прямой. Игра.	1	-	1
15.	Удар пократом справа и слева по кубикам в комбинации. Игра.	1	-	1
16.	Атакующие удары слева направо, справа на лево. Игра.	1	-	1
17.	Стиль игры подрезка + атакующий удар. Игра.	1	-	1
18.	Отработка ударов накратом, срезкой. Игра.	1	-	1
19.	Упражнения в парной игре. Игра в защите. Игра.	1	-	1
20.	Учебная игра по закреплению полученных знаний.	1	-	1
	Итого	20 ч.	1 ч.	19 ч.

**Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы
Настольный теннис**

1. Инструктаж по Т.Б. Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства. (1 час)

Теоретическая часть: Общие основы настольного тенниса. Правила игры и методика судейства. Инструктаж по Т.Б.

2. Стойка игрока. Подача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра. (1 час)

Практическая часть: Стойка игрока. Подача мяча. Подброс мяча, прием. Нападающие удары справа, слева. Игра.

3. Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра. (1 час)

Практическая часть: Удары мяча (порывистый нападающий удар с сильным вращением от наката), контрудар. Игра.

4. Блок и остановки, техника защиты – защитный удар справа и слева, подача. Игра. (1 час)