|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **№ за­нятия** | **Наименование темы** | **Дата****проведения** | **Корректировка** |  |
| 1-2 | **Вводное занятие.** Техника безопасности при игре в настольный теннис во время проведения тренировочных занятий и сорев­нований. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, средства закаливания и режим дня спорт­смена. *Практика.* Тренировочный турнир. | 02.09.2019 |  |  |
|  **Техническая подготовка (162 ч.)** |
| 3-4 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Виды вращений мяча. Тренировочные партии | 04.09.2019 |  |  |
| 5-6 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Техника выполнения срезки справа. Тренировочные партии. | 05.09.2019 |  |  |
| 7-8 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 09.09.2019 |  |  |
| 9-10 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 11.09.2019 |  |  |
| 11-12 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 12.09.2019 |  |  |
| 13-14 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 16.09.2019 |  |  |
| 15-16 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 18.09.2019 |  |  |
| 17-18 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 19.09.2019 |  |  |
| 19-20 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 23.09.2019 |  |  |
| 21-22 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 25.09.2019 |  |  |
| 23-24 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 26.09.2019 |  |  |
| 25-26 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 30.09.2019 |  |  |
| 27-28 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 02.10.2019 |  |  |
| 29-30 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 03.10.2019 |  |  |
| 31-32 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки справа. Техника перемещений при выполнении срезки справа. Тренировочные партии. | 07.10.2019 |  |  |
| 33-34 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 09.10.2019 |  |  |
| 35-36 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 10.10.2019 |  |  |
| 37-38 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 14.10.2019 |  |  |
| 39-40 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 16.10.2019 |  |  |
| 41-42 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 17.10.2019 |  |  |
| 43-44 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 21.10.2019 |  |  |
| 45-46 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 23.10.2019 |  |  |
| 47-48 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 24.10.2019 |  |  |
| 49-50 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 28.10.2019 |  |  |
| 51-52 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 30.10.2019 |  |  |
| 53-54 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 31.10.2019 |  |  |
| 55-56 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 06.11.2019 |  |  |
| 57-58 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 07.11.2019 |  |  |
| 59-60 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка срезки слева. Техника перемещений при выполнении срезки слева. Тренировочные партии. | 11.11.2019 |  |  |
| 61-62 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 13.11.2019 |  |  |
| 63-64 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 14.11.2019 |  |  |
| 65-66 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 18.11.2019 |  |  |
| 67-68 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 20.11.2019 |  |  |
| 69-70 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 21.11.2019 |  |  |
| 71-72 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 25.11.2019 |  |  |
| 73-74 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 27.11.2019 |  |  |
| 75-76 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 28.11.2019 |  |  |
| 77-78 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 02.12.2019 |  |  |
| 79-80 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 04.12.2019 |  |  |
| 81-82 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 05.12.2019 |  |  |
| 83-84 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 09.12.2019 |  |  |
| 85-86 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката справа. Отработка приёма наката справа. Техника перемещений при выполнении наката справа, приёма наката справа. Тренировочные партии. | 11.12.2019 |  |  |
| 87-88 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 12.12.2019 |  |  |
| 89-90 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 16.12.2019 |  |  |
| 91-92 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 18.12.2019 |  |  |
| 93-94 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 19.12.2019 |  |  |
| 95-96 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 23.12.2019 |  |  |
| 97-98 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 25.12.2019 |  |  |
| 99-100 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 26.12.2019 |  |  |
| 101-102 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 30.12.2019 |  |  |
| 103-104 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 09.01.2020 |  |  |
| 105-106 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 13.01.2020 |  |  |
| 107-108 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 15.01.2020 |  |  |
| 109-110 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 16.01.2020 |  |  |
| 111-112 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка наката слева. Отработка приёма наката слева. Техника перемещений при выполнении наката слева, приёма наката слева. Тренировочные партии. | 20.01.2020 |  |  |
| 113-114 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 22.01.2020 |  |  |
| 115-116 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 23.01.2020 |  |  |
| 117-118 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 27.01.2020 |  |  |
| 119-120 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 29.01.2019 |  |  |
| 121-122 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 30.01.2020 |  |  |
| 123-124 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 03.02.2020 |  |  |
| 125-126 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 05.02.2020 |  |  |
| 127-128 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 06.02.2020 |  |  |
| 129-130 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 10.02.2020 |  |  |
| 131-132 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 12.02.2020 |  |  |
| 133-134 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 13.02.2020 |  |  |
| 135-136 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 17.02.2020 |  |  |
| 137-138 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с верхним вращением мяча. Тренировочные партии. | 19.02.2020 |  |  |
| 139-140 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 20.02.2020 |  |  |
| 141-142 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 26.02.2020 |  |  |
| 143-144 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 27.02.2020 |  |  |
| 145-146 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 02.03.2020 |  |  |
| 147-148 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 04.03.2020 |  |  |
| 149-150 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 05.03.2020 |  |  |
| 151-152 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 11.03.2020 |  |  |
| 153-154 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 12.02.2020 |  |  |
| 155-156 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 16.03.2020 |  |  |
| 157-158 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 18.03.2020 |  |  |
| 159-160 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 19.03.2020 |  |  |
| 161-162 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка подач справа, слева с нижним вращением мяча. Тренировочные партии. | 23.03.2020 |  |  |
| 163-164 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. **Сдача контрольных нормативов по разделу «Техническая подготовка».** | 25.03.2020 |  |  |
| **Тактическая подготовка (48 ч.)** |
| 165-166 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против защитника. Тренировочные партии. | 26.03.2020 |  |  |
| 167-168 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против защитника. Тренировочные партии. | 30.03.2020 |  |  |
| 169-170 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против защитника. Тренировочные партии. | 01.04.2020 |  |  |
| 171-172 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против защитника. Тренировочные партии. | 02.04.2020 |  |  |
| 173-174 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против атакующего. Тренировочные партии. | 06.04.2020 |  |  |
| 175-176 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против атакующего. Тренировочные партии. | 08.04.2020 |  |  |
| 177-178 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против атакующего. Тренировочные партии. | 09.04.2020 |  |  |
| 179-180 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий атакующего против атакующего. Тренировочные партии. | 13.04.2020 |  |  |
| 181-182 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против атакующего. Тренировочные партии. | 15.04.2020 |  |  |
| 183-184 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против атакующего. Тренировочные партии. | 16.04.2020 |  |  |
| 185-186 | Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против атакующего. Тренировочные партии. | 20.04.2020 |  |  |
| 187-188 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против атакующего. Тренировочные партии. | 22.04.2020 |  |  |
| 189-190 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против защитника. Тренировочные партии. | 23.04.2020 |  |  |
| 191-192 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против защитника. Тренировочные партии. | 27.04.2020 |  |  |
| 193-194 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против защитника. Тренировочные партии. | 29.04.2020 |  |  |
| 195-196 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Отработка тактических дейст­вий защитника против защитника. Тренировочные партии. | 30.04.2020 |  |  |
| 197-198 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Особенности тактики парных игр. Тренировочные партии. | 06.05.2020 |  |  |
| 199-200 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Особенности тактики парных игр. Тренировочные партии. | 07.05.2020 |  |  |
| 201-202 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Особенности тактики парных игр. Тренировочные партии. | 13.05.2020 |  |  |
| 203-204 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Особенности тактики парных игр. Тренировочные партии. | 14.05.2020 |  |  |
| 205-206 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Самостоятельная организация соревнований. Особенности судейства. Тренировочный турнир. | 18.05.2020 |  |  |
| 207-208 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Самостоятельная организация соревнований. Особенности судейства. Тренировочный турнир. | 20.05.2020 |  |  |
| 209-210 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. Самостоятельная организация соревнований. Особенности судейства. Тренировочный турнир. | 21.05.2020 |  |  |
| 211-212 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. **Турнир по разделу «Тактическая подготовка»** | 25.05.2020 |  |  |
| 213-214 | ОФП. Разминка с использованием упражнений по настольному теннису. **Аттестация. Итоговый турнир.** | 27.05.2020 |  |  |
| 215-216 | **Итоговое занятие.** **Командный турнир.** | 28.05.2020 |  |  |