

Учебные часы	Наименование темы	Ссылка
1-2	<p><b>Физическая культура и спорт в России.</b>  Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране, значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p><b>История развития н/т в РФ и за рубежом.</b> Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, технике и тактике. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Н/т за рубежом. Включение н/т в программу Олимпийских игр.</p>	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-nastolnogo-tennisa-za-rubezhom-i-v-rossii-384497.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-nastolnogo-tennisa-za-rubezhom-i-v-rossii-384497.html</a>
3-4	<p><b>Краткие сведения о строении и функциях организма.</b> Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.</p> <p><b>Основы техники и тактики игры (ОТТИ).</b>  Правильная хватка ракетки и способы игры.</p>	<a href="http://www.offsport.ru/table-tennis/sposob-derzhaniya-raketki.shtml">http://www.offsport.ru/table-tennis/sposob-derzhaniya-raketki.shtml</a>
5-6	<p><b>Влияние физических упражнений на организм.</b>  Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма.</p> <p><b>ОТТИ.</b> Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p>	<a href="https://cyberpedia.su/18x3ccb.html">https://cyberpedia.su/18x3ccb.html</a>
7-8	<p><b>Гигиенические знания и</b></p>	<a href="https://cyberpedia.su/18x3ccb.html">https://cyberpedia.su/18x3ccb.html</a>

	<p><b>средства закаливания.</b>  Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания.  Утренняя гимнастика.  Врачебный и самоконтроль спортсмена.  <b>ОТТИ.</b> Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p>	
9-10	<p><b>Методика обучения.</b>  Тренировка различных ударов, сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование тактики парной игры.  Навыки планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований.  <b>ОТТИ.</b> Изучение основных стоек теннисистов.</p>	<a href="https://megalektsii.ru/s32921t1.html">https://megalektsii.ru/s32921t1.html</a>
11-12	<p><b>ОТТИ.</b> Изучение основных стоек теннисистов.  <b>Оборудование и инвентарь.</b> Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.</p>	<a href="https://megalektsii.ru/s32921t1.html">https://megalektsii.ru/s32921t1.html</a>
13-14	<p><b>ОТТИ.</b> Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола.  <b>Оборудование и инвентарь.</b> Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.</p>	<a href="https://megalektsii.ru/s32921t1.html">https://megalektsii.ru/s32921t1.html</a>
15-16	<p><b>Правила игры, соревнования и их организация.</b> Изучение основных правил игры, ведения счета.  <b>ОТТИ.</b> Техника перемещений в ближней и средней зоне.</p>	<a href="https://megalektsii.ru/s32921t1.html">https://megalektsii.ru/s32921t1.html</a>
17-18	<p><b>ОТТИ.</b> Краткие сведения о</p>	<a href="https://tenic.ru/sposoby-peredvizhenij-2/">https://tenic.ru/sposoby-peredvizhenij-2/</a>

	современных тенденциях в развитии техники игры. <b>ОТТИ.</b> Техника перемещений в ближней и средней зоне.	
19-20	<b>ОТТИ.</b> Тактика игры с разными противниками. <b>ОТТИ.</b> Техника перемещений в ближней и средней зоне.	<a href="https://tenic.ru/sposoby-peredvizhenij-2/">https://tenic.ru/sposoby-peredvizhenij-2/</a>
21-22	<b>Контроль подготовленности занимающихся.</b>	
23-24	<b>Общая и специальная подготовка (ОСП).</b> Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. <b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	<a href="https://infourok.ru/sochetanie_priemov_peredvizheniy_i_ostanovok_igroka-155731.htm">https://infourok.ru/sochetanie_priemov_peredvizheniy_i_ostanovok_igroka-155731.htm</a>
25-26	<b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. <b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	<a href="https://infourok.ru/sochetanie_priemov_peredvizheniy_i_ostanovok_igroka-155731.htm">https://infourok.ru/sochetanie_priemov_peredvizheniy_i_ostanovok_igroka-155731.htm</a>
27-28	<b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. <b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	<a href="https://infourok.ru/sochetanie_priemov_peredvizheniy_i_ostanovok_igroka-155731.htm">https://infourok.ru/sochetanie_priemov_peredvizheniy_i_ostanovok_igroka-155731.htm</a>
29-30	<b>ОСП.</b> Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста <b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	<a href="http://ttdubna.ru/tehnika/326-imitaciya-v-nastolnom-tennise">http://ttdubna.ru/tehnika/326-imitaciya-v-nastolnom-tennise</a> <a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a>
31-32	<b>ОТТИ.</b> Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. <b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	<a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a>
33-34	<b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	<a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a>
35-36	<b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	<a href="http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/">http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/</a>
37-38	<b>ОТТИ.</b> Тренировка приема «подставка» справа и слева.	<a href="https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html">https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html</a>
39-40	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	<a href="https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html">https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html</a>
41-42	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	<a href="https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html">https://expert-tennis.ru/zashhita-v-nastolnom-tennise-podstavka.html</a>
43-44	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>
45-46	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>
47-48	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>

49–50	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>
51–52	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>
53–54	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>
55-56	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/07/11/sovershenstvovanie-nakatov-sprava-i-sleva-v</a>
57-58	<b>Правила игры, соревнования и их организация.</b> Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	<a href="https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/sudejstvo-tennisa/sistemy-provedeniya-sorevnovanij.html">https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/sudejstvo-tennisa/sistemy-provedeniya-sorevnovanij.html</a>  <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
59-60	<b>ОСП.</b> Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	<a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
61-62	<b>Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.</b> Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. <b>Правила игры. Соревнования и их организация.</b> Проведение игры из 3-7 партий	<a href="https://tenic.ru/metodika-organizacii-i-provedeniya-sorevnovanij/">https://tenic.ru/metodika-organizacii-i-provedeniya-sorevnovanij/</a>
63-64	<b>Соревнования по теннису.</b>	
65-66	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 12 мин.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a>  <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
67–68	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 12 мин.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a>  <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
69–70	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 12 мин.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a>  <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
71- 72	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a>  <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
73–74	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений с ударами – 3	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a>  <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>

	и 5 мин.	
75–76	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a> <a href="https://pandia.ru/text/82/003/65596.php">https://pandia.ru/text/82/003/65596.php</a>
77–78	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a> <a href="https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis">https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis</a>
79–80	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a> <a href="https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis">https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis</a>
81–82	<b>ОТТИ.</b> Имитация ударов <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a> <a href="https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis">https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis</a>
83–84	<b>ОТТИ.</b> Имитация ударов <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	<a href="https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html">https://expert-tennis.ru/urok-podrezka-sprava-v-nastolnom-tennise.html</a> <a href="https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis">https://p67.навигатор.дети/program/2100-nastolnyi-tennis</a>
85–86	<b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов. <b>ОСП.</b> Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
87–88	<b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов. <b>ОСП.</b> Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
89-90	<b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
91–92	<b>ОСП.</b> Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
93–94	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>

95–96	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
97-98	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
99-100	<b>Контроль подготовленности обучающихся.</b>	
101-102	<b>Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.</b> Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.	
103-104	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	<a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>
105-106	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	<a href="https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22">https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22</a>
107-108	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами. Промежуточная аттестация	<a href="https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22">https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22</a>
109-110	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	<a href="https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22">https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22</a>
111-112	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой	<a href="https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22">https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22</a>

	<p>зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	
113-114	<p><b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22">https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22</a>
115-116	<p><b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22">https://rykovodstvo.ru/other/156118/index.html?page=22</a>
117-118	<p><b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/">https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/</a>
119-120	<p><b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/">https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/</a>
121-122	<p><b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/">https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/</a>
123-124	<p><b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/">https://www.liveinternet.ru/users/andromathrisk/post433670336/</a>
125-126	<p><b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.  <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.</p>	<a href="https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22">https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22</a>
127-	<b>Психологическая</b>	<a href="https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-">https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-</a>

128	<p><b>подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.</p> <p><b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.</p>	<a href="http://partij-podachi.html">partij-podachi.html</a>
129-130	<p><b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.</p> <p><b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.</p>	<a href="https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-partij-podachi.html">https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-partij-podachi.html</a>
131-132	<p><b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.</p> <p><b>Правила игры, соревнования и их проведение.</b> Круговая и олимпийская системы соревнований, стыковые игры.</p>	<a href="https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-partij-podachi.html">https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-partij-podachi.html</a>
133-134	<b>Соревнования по теннису.</b>	
135-136	<p><b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.</p> <p><b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.</p>	<a href="https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22">https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22</a>
137-138	<p><b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.</p> <p><b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.</p>	<a href="https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22">https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22</a>
139-140	<p><b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.</p> <p><b>ОСП.</b> Игра на двух столах</p>	<a href="https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22">https://rucont.ru/searchresults?&amp;page=1&amp;q=%22имитация%20перемещения%22</a>



	на счет.	
141-142	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php">https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php</a>
143-144	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php">https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php</a>
145-146	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php">https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php</a>
147-148	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php">https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php</a>
149-150	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php">https://pandia.ru/text/80/459/42719-5.php</a>
151-152	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm">http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm</a>
153-154	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm">http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm</a>
155-156	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm">http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm</a>
157-158	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	<a href="http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm">http://www.club58.com.ua/ping-pong_rules.htm</a>
159-160	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	<a href="https://ironbets.ru/sport/fora-nastolnii-tennis/">https://ironbets.ru/sport/fora-nastolnii-tennis/</a>
161-	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с	<a href="https://ironbets.ru/sport/fora-nastolnii-tennis/">https://ironbets.ru/sport/fora-nastolnii-tennis/</a>

162	форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	
163- 164	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	<a href="https://ironbets.ru/sport/fora-nastolnii-tennis/">https://ironbets.ru/sport/fora-nastolnii-tennis/</a>
165- 166	<b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. <b>Правила игры, соревнования и их организация.</b> Проведение игры из 3-7 партий	<a href="https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-partij-podachi.html">https://football-match24.com/pravila-nastolnogo-tennisa-kratko-schyot-skolko-partij-podachi.html</a>
167- 168	<b>Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.</b> Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях. <b>ОСП.</b> Особенности школ н/т: европейской, азиатской.	<a href="http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis-xvatka-chast-2-aziatskaya-i-evropejskaya-plyusy-i-minusy/">http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis-xvatka-chast-2-aziatskaya-i-evropejskaya-plyusy-i-minusy/</a>
169- 170	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	<a href="http://www.soloby.ru/325146/школьных-соревнований-настольному-теннисными-теннисных">http://www.soloby.ru/325146/школьных-соревнований-настольному-теннисными-теннисных</a>
171- 172	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	<a href="http://www.soloby.ru/325146/школьных-соревнований-настольному-теннисными-теннисных">http://www.soloby.ru/325146/школьных-соревнований-настольному-теннисными-теннисных</a>
173- 174	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	<a href="https://studfile.net/preview/2490996/page:30/">https://studfile.net/preview/2490996/page:30/</a>
175- 176	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	<a href="https://studfile.net/preview/2490996/page:30/">https://studfile.net/preview/2490996/page:30/</a>
177- 178	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов	<a href="https://studfile.net/preview/2490996/page:30/">https://studfile.net/preview/2490996/page:30/</a>

	справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	
179-180	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	<a href="https://studfile.net/preview/2490996/page:30/">https://studfile.net/preview/2490996/page:30/</a>
181-182	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise">https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise</a>
183-184	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise">https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise</a>
185-186	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise">https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise</a>
187-188	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise">https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenija-v-nastolnom-tennise</a>
189-190	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml">http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml</a>
191-192	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml">http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml</a>
193-194	<b>Контроль подготовленности обучающихся.</b>	
195-196	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Челночный бег.	<a href="http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml">http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml</a>
197-198	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Челночный бег.	<a href="http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml">http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml</a>
199-200	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование изученных приемов игры. <b>ОСП.</b> Челночный бег.	<a href="https://trenirofka-ru.turbopages.org/trenirofka.ru/s/vidy-trenirovok/kardio/chelnochnyy-beg.html">https://trenirofka-ru.turbopages.org/trenirofka.ru/s/vidy-trenirovok/kardio/chelnochnyy-beg.html</a>
201-202	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование изученных приемов игры. <b>ОСП.</b> Челночный бег.	<a href="https://trenirofka-ru.turbopages.org/trenirofka.ru/s/vidy-trenirovok/kardio/chelnochnyy-beg.html">https://trenirofka-ru.turbopages.org/trenirofka.ru/s/vidy-trenirovok/kardio/chelnochnyy-beg.html</a>
203-204	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование изученных приемов игры.	<a href="https://tenic.ru/nestandartnye-priemy-finty-ukorotki-skidki/">https://tenic.ru/nestandartnye-priemy-finty-ukorotki-skidki/</a>

	<b>ОСП.</b> Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.				
205-206	<b>ОТТИ.</b> Особенности парных игр и тактика смешанных игр. <b>ОСП.</b> Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	<a href="https://tenic.ru/nestandartnye-priemy-finty-ukorotki-skidki/">https://tenic.ru/nestandartnye-priemy-finty-ukorotki-skidki/</a>			
207-208	<b>ОТТИ.</b> Особенности парных игр и тактика смешанных игр. <b>ОСП.</b> Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	<a href="https://tenic.ru/nestandartnye-priemy-finty-ukorotki-skidki/">https://tenic.ru/nestandartnye-priemy-finty-ukorotki-skidki/</a>			
209-210	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование тактики игры в разных зонах. <b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102</a>			
211-212	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование тактики игры в разных зонах. <b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. Промежуточная аттестация	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102</a>			
213-214	<b>Соревнования по теннису.</b>				
215-216	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование тактики игры в разных зонах. <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	<a href="https://body-bar.ru/theory/nuances-of-technique/jumping-rope-technique-and-use/">https://body-bar.ru/theory/nuances-of-technique/jumping-rope-technique-and-use /</a>			
			216	22	194