

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 65 г. Томска

Согласовано на
заседании методического совета
МАОУ СОШ №65 г. Томска
протокол № 12
«31» августа 2022 г.

Утверждаю:
директор МАОУ СОШ №65 г. Томска
_____ О.В. Малышева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТЕННИС"
5-9 КЛАССЫ

Составил:
Миннуллин Р.М., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 65 г. Томска

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- федерального закона от 29.12.2012 (ред. от 13.07.2015) года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- 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».

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК- 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

- 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».

- 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.

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Москва. Советский спорт – 2011. Под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа по настольному теннису предназначена для занятий внеурочной деятельности на уровне общеобразовательных учреждений.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю в 5-9 классах (34 часа в год).

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «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 учащимися содержания программы по курсу 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 учащимися содержания программы по курсу «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 учащимися содержания программы по курсу «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.

Планируются следующие достижения обучающимися:

- **на первом уровне** – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

- **на втором уровне** – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;

- **на третьем уровне** – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – без отметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

Оценочные материалы. Выполнение контрольных нормативов.

№	Наименование упражнений.	Результат	
		Девочки	Мальчики
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	30с.
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
6	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла вдва – 1-я серия	10	10

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному

теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Конкретные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие координации движений.
3. Общее физическое развитие занимающихся.
4. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

Тематика занятий

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами:* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

СОРЕВНОВАНИЯ

Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

	Наименование темы	Кол -во часо в	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Раскрывают историю возникновения формирования настольного тенниса
2	Правила игры в настольный теннис	1	Разбирают основные положения в игре

Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)			
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Выполняют и сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа
4-5	Упражнения на развитие у детей координации движений	2	
Основы техники игры (19 часов)			
6-7	Изучение подач	2	Выполняют упражнения в парах на изучение и выполнение подач с позиции слева и справа, отрабатывают удары с основных позиций, выполняют прямые удары ракеткой поочередно с длинным и коротким замахом, выполняют поочередность действий, выполняют удары справа с отскоком от стенки и от пола, отрабатывают удар справа накатом
8-9	Овладение техникой подач	2	
10-11	Подачи	2	
12-13	Удары по мячу	2	
14-16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	3	
17-18	Тренировка ударов у тренировочной стенки	2	
19-20	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2	
21-22	Тренировка ударов сложных подач	2	
23-24	Нападающий удар	2	
Основы тактики игры 6 часов			
25	Выбор позиции	1	Выполняют упражнения в парах с позиции левого края стола, выполняют упражнения с позиции правого края стола, обучаются приспосабливаться к игре с разными противниками
26	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	
27	Свободная игра на столе	1	
28	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.	1	
29	Тактика игры с разными противниками.	1	
30	Основные тактические варианты игры.	1	
Контрольные нормативы 4 часа			
31-32	Контрольные игры и соревнования	2	Обучаются игре в турнире
33-34	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке	2	Выполняют упражнения на подтягивание и приседание
Итого		34	

6 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Определяют цель игры в настольный теннис
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России	1	Раскрывают историю развития настольного тенниса в России
Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)			
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств
4-5	Упражнения на развитие у детей координации движений	2	
Основы техники игры (19 часов)			
6-7	Техника игры. Классификация техники игры. Технические приемы.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, выявляют и
8-9	Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват.	2	

10-11	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.	2	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику упражнения в защите и в нападении
12-13	Удары по мячу	2	
14-16	Атакующие приемы игры. Защитные приемы игры.	3	
17-18	Передвижения. Обучение техническим приемам.	2	
19-20	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2	
21-22	Тренировка ударов сложных подач	2	
23-24	Нападающий удар	2	
Основы тактики игры 6 часов			
25	Выбор позиции	1	Демонстрируют вариативные упражнения во время игры в парах
26	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	
27	Свободная игра на столе	1	
28	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.	1	
29	Тактика игры с разными противниками.	1	
30	Основные тактические варианты игры.	1	
Контрольные нормативы 4 часа			
31-32	Контрольные игры и соревнования	2	Закрепляют навыки изученных упражнений в игре
33-34	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	2	Выполняют упражнения на отжимание и бег
Итого		34	

7 класс

№	Наименование темы	Кол -во часо в	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Называют основные положения по технике безопасности
2	Оборудование и инвентарь. Изучение элементов стола и ракетки мяча	1	Определяют цель игры в настольный теннис
Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)			
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа
4-5	Упражнения на развитие у детей координации движений	2	
Основы техники игры (19 часов)			
6-7	Изучение хваток. Классификация техники игры.	2	Выполняют упражнения в парах на изучение и выполнение подач, отрабатывают удары с основных позиций, выполняют удары поочередно с длинным и коротким замахом, выполняют поочередность действий во время игры.
8-9	Изучение выпадов.	2	
10-11	Передвижение игрока приставными шагами.	2	
12-13	Удары по мячу	2	
14-16	Атакующие приемы игры. Защитные приемы игры.	3	
17-18	Передвижения. Обучение техническим приемам.	2	
19-20	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	
21-22	Тренировка ударов сложных подач	2	
23-24	Нападающий удар	2	
Основы тактики игры 6 часов			
25	Игра-подача.	1	Применяют различные упражнения для развития навыков во время игры, Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок, составляют совместно с учителем совместные комбинации, четко выполняют команды.
26	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	
27	Свободная игра на столе	1	
28	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.	1	
29	Учебная игра с элементами подач.	1	
30	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	
Контрольные нормативы 4 часа			
31-32	Контрольные игры и соревнования	2	Обучаются игре в турнире
33-34	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	2	Выполняют упражнения на подтягивание и отжимание.
Итого		34	

8 класс

№	Наименование темы	Кол -во часо в	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Осваивают процесс самоорганизации
2	Оборудование и инвентарь. Цели и задачи.	1	Определяют цель игры в настольный теннис
Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)			
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Выполняют физические упражнения, которые были популярны у русского народа
4-5	Упражнения на развитие у детей координации движений	2	
Основы техники игры (19 часов)			
6-7	Изучение хваток. Классификация техники игры.	2	Называют и описывают различные упражнения, усваивают основные понятия и виды упражнения, демонстрирую вариативное выполнение упражнений, выполняют упражнения в парах, выполняют упражнения по очередности
8-9	Изучение выпадов.	2	
10-11	Передвижение игрока приставными шагами.	2	
12-13	Удары по мячу	2	
14-16	Обучение техники «срезка» мяча.	3	
17-18	Совершенствование техники срезки в игре.	2	
19-20	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	
21-22	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	
23-24	Нападающий удар	2	
Основы тактики игры 6 часов			
25	Соревнование в группах.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнения, закрепляют навыки изученного материала, применяют навыки совершенствования
26	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
27	Свободная игра на столе	1	
28	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	
29	Учебная игра с элементами подач.	1	
30	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	
Контрольные нормативы 4 часа			
31-32	Контрольные игры и соревнования	2	Обучаются игре в турнире
33-34	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	2	Выполняют упражнения на отжимание и приседание
Итого		34	

9 класс

№	Наименование темы	Кол -во часо в	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Раскрывают историю возникновения формирования настольного тенниса
2	Оборудование и инвентарь. Цели и задачи.	1	Определяют цель игры в настольный теннис
Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)			
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Выполняют физические упражнения, которые были популярны у русского народа
4-5	Упражнения на развитие у детей координации движений	2	
Основы техники игры (19 часов)			
6-7	Применение «подставки» в игре.	2	Выполняют упражнения в парах на изучение и выполнение подач, отрабатывают удары с основных позиций, выполняют удары поочередно с длинным и коротким замахом, выполняют поочередность действий
8-9	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2	
10-11	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2	
12-13	Удары по мячу	2	
14-16	Обучение техники «срезка» мяча.	3	
17-18	Совершенствование техники срезки в игре.	2	
19-20	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	
21-22	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	
23-24	Нападающий удар	2	
Основы тактики игры 6 часов			
25	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	Выполняют упражнения в парах с позиции левого края стола, выполняют упражнения с позиции правого края стола, обучаются приспосабливаться к игре с разными противниками, закрепляют навыки совершенствования.
26	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
27	Свободная игра на столе	1	
28	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	
29	Учебная игра, соревнования среди обучающихся	1	
30	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	
Контрольные нормативы 4 часа			
31-32	Контрольные игры и соревнования	2	Обучаются игре в турнире
33-34	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	2	Выполняют упражнения на подтягивание и бег
Итого		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. *Лях В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя /В.И.Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 5-9 классов /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
6. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
7. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
8. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
9. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
10. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
11. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
13. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4
14. Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>