

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
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

#### 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	
<b>Основы тактики игры 6 часов</b>			
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	
<b>Контрольные нормативы 4 часа</b>			
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
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

## 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
<b>Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)</b>			
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	
<b>Основы техники игры (19 часов)</b>			
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	
<b>Основы тактики игры 6 часов</b>			
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	
<b>Контрольные нормативы 4 часа</b>			
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.
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол -во часо в</b>	<b>Виды деятельности</b>
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
<b>Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)</b>			
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	
<b>Основы техники игры (19 часов)</b>			
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	
<b>Основы тактики игры 6 часов</b>			
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	
<b>Контрольные нормативы 4 часа</b>			
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
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол -во часо в</b>	<b>Виды деятельности</b>
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
<b>Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)</b>			
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	
<b>Основы техники игры (19 часов)</b>			
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	
<b>Основы тактики игры 6 часов</b>			
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	
<b>Контрольные нормативы 4 часа</b>			
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
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

## 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/>