

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

**"Настольный теннис"
(8-10 классы)**

срок реализации: 1 год

Минакова Татьяна Яковлевна, воспитатель

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ЛО «Юкковская школа-интернат»

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;
- 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.

Программа рассчитана на 34ч.в год, по 1 часу в неделю.

Местокурсавнеурочнойдеятельности«настольный теннис» вplane внеурочной деятельности.

Курс«Настольный теннис»рассчитан на 34 часа ежегодно(1ч.в неделю) Длительность занятия- 40 минут.Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 18 лет.

Формы и методы, используемые во внеурочной деятельности:

- 1.Метод показа
2. Словесный метод
3. Наглядный метод
4. Метод практической работы
5. Метод игры
6. Метод поощрения.
7. Метод соревнования.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания, принятой в образовательном учреждении. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

В возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

Возможности комплектования разновозрастных групп для организации спортивной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в программе воспитания;

В активных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогами другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

Предполагаемые результаты освоения курса

Личностные результаты

положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

приучение к здоровому образу жизни

достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

развитие качеств лидера, целеустремленности, уверенности в себе,

развитие навыков сотрудничества, взаимопонимания, действий в команде.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису

Предполагаемые результаты освоения курса к концу 1 года обучения:

- укреплять здоровье через систематические занятия физическими упражнениями

- правильно распределять свою физическую нагрузку;

- осваивать правила игры в настольный теннис;

- соблюдать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- усвоить правила проведения соревнований;

- проводить специальную разминку для теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в теннисе;

- укреплять координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- вырабатывать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

Предполагаемые результаты освоения курса к концу 2 года обучения:

- владеть техническими приемами настольного тенниса;

- осваивать положение дел в современном настольном теннисе;

- проводить специальную разминку для теннисиста;

- владеть различными приемами техники и тактики настольного тенниса;

- владеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира между группами;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями во время игрового досуга;

- развивать и улучшать показатели физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повышать уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в школьных и областных соревнованиях по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает общий зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения индивидуальных и общих показателей результатов.

В начале учебного года проводится входное тестирование по 6 видам упражнений: челночный бег, прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, пресс, отжимания и гибкость.

Способы контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования и анализа полученных данных.

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Тематическое планирование

Первый год обучения

№ п/п	Темы	Содержание	Форма контроля	Количество часов		Всего
				теоретические	практические	
1	Теоретические сведения	1. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие русских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом. 2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в	Текущий	2	-	2

		спортивном зале. 3.Сведения о строении и функциях организма человека. 4. Правила игры в настольный теннис. 5.Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.	Опрос			
2	ОФП	Упражнения для укрепления плечевого пояса и кисти рук. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.	Текущий	1	4	5
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	Текущий	1	4	5
4	Техническая подготовка	Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста у стола. Стойка теннисиста. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «мятник», «челнок» Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	Текущий	1	7	8
5	Тактика игры	Подача мяча в нападении Подача «мятник» с боковым вращением слева и справа. Прием подач ударом. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине и высоте полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.	Текущий	1	4	5
6	Учебная игра	Технико – тактические игры: - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - игра атакующего против атакующего; - парные игры.	Текущий соревнования	1	5	6
7	Контрольные испытания	Контрольные тестирования по прыжкам в длину с места, подтягиванию, наклон, сидя, скакалка, пресс, челночный бег.	Тест	-	2	2

Второй год обучения

№ п/п	Темы	содержание	Формы контроля	Количество часов		Всего
				теоретические	практические	
1	Теоретические сведения	1. Развитие игры в настольный теннис. 2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. 3. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. 4. Сведения о самоконтроле настольным теннисом. 5. Правила и судейство игры в настольный теннис. 6. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	Текущий Зачет	2	-	2
2	ОФП	Спортивные игры (волейбол и баскетбол). ОРУ. Бег. Прыжки.	Тест	1	4	5
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	Тест	1	4	5
4	Техническая подготовка	Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу. Удар без вращения – «толчок». Удар с нижним вращением – «подрезка». Удар с верхним вращением – «накат». Удар «топ-спин». Удар «откидкой» справа и слева с партнёром.	Текущий	1	7	8
5	Тактика игры	Атакующие удары, направленные на непосредственный выигрыш очка; Подготавливающие удары:	Зачет	1	2	5

		-защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом: - атакующим; - подготовительным; - защитным.				
6	Учебная игра	Тактические игры: - игра защитника против атакующего; - игра атакующего против защитника; - парные игры	Зачет соревнования	1	3	4
7	Контрольные испытания	Контрольные тестирования по прыжкам в длину с места, подтягиванию, наклон сидя, скакалка, пресс, челночный бег.	Тест	-	2	2
	итого					34

Содержание учебного материала

Первый год обучения

Раздел №1 Теоретические сведения - 2 часа

1. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие русских спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

2. Сведения о строении и функциях организма человека;

3. Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис

Раздел №2 Общая физическая подготовка – 5 часов

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук и ног.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Раздел №3 Специальная подготовка – 5 часов

Общеразвивающие упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Раздел №4 Техническая подготовка – 8 часов

Техника хвата теннисной ракетки

Жонглирование теннисным мячом

Передвижения теннисиста

Стойка теннисиста

Основные виды вращения мяча

Поддачи мяча: «мятник», «челнок»

Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Раздел №5 Тактическая подготовка – 5 часов

Поддачи мяча в нападении.

Поддача мятник с боковым вращением слева и справа.

Прием подач ударом.

Удары атакующие, защитные.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Раздел №6 Учебная игра - 6 часов

Технико – тактические игры:

-Игра защитника против атакующего.

-Передвижения и технические приемы защитника и атакующего.

-Игра атакующего против защитника.

-Передвижения и технические приемы атакующего и защитника.

-Парные игры. Подбора партнеров для парных игр.

Раздел №7 Контрольные испытания – 2 часа

Промежуточная аттестация по настольному теннису проводится в форме тестов и контрольных упражнений и участия в школьных соревнованиях.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в начале и в конце учебного года. Соревнования по настольному теннису проводятся по плану спортивных мероприятий школы. Результаты определяются по итогам участия в соревнованиях школьного уровня.

Второй год обучения

Раздел №1 Теоретические сведения – 2 часа

1. Развитие игры в настольный теннис.
2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
3. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
4. Сведения о самоконтроле настольным теннисом.
5. Правила и судейство игры в настольный теннис.
6. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.

Раздел №2 Общая физическая подготовка – 5 часов

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук и ног.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Спортивные игры (волейбол и баскетбол)

Бег медленный, с ускорениями, челночный бег 3x10 метров.

Прыжки в длину с места, со скакалкой на одной ноге, на обеих ногах, вращая скакалку вперед и назад.

Раздел №3 Специальная подготовка – 5 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Упражнения для развития силы. Упор, лежа сгибание и разгибание рук. Подтягивание на перекладине.

Упражнения для развития выносливости. Медленный бег 6- 10 минут. Кроссовый бег 00 и 1000 м с учетом и без учета времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны, стоя и сидя на полу, наклоны у гимнастической стенки.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Раздел № 4 Техническая подготовка - 8 часов

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».

Удары по теннисному мячу:

Удар без вращения – «толчок»

Удар с нижним вращением – «подрезка»

Удар с верхним вращением – «накат»

Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Удар «откидкой» справа и слева с партнёром.

Раздел №5 Тактика игры – 5 часов

Атакующая игра , направленная на непосредственный выигрыш очка.

Подготавливающая атака - защитная , не позволяющая противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим, подготовительным, защитным.

Раздел №6 Учебная игра - 4 часа

Игра защитника против атакующего. Передвижения и технические приемы защитника и атакующего.

Игра атакующего против защитника. Передвижения и технические приемы атакующего и защитника.

Игра защитника против атакующего. Игра атакующего игрока против атакующего.

Парные игры. Подбора партнеров для парных игр.

Раздел № 7 Контрольные испытания – 2 часа

Промежуточная аттестация по настольному теннису проводится в форме тестов и контрольных упражнений и участия в школьных соревнованиях.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в начале и в конце учебного года. Соревнования проводятся по плану спортивных мероприятий школы. Результаты определяются по итогам участия в соревнованиях школьного уровня.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «настольный теннис»

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол - во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		

11	Вращение мяча.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенство вание	4	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство вание	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
20	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
21	Игра в защите	Совершенство вание	2	Уметь играть в защите	Текущий		

22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование		

33	Соревнования	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестировани е		
34	Соревнования	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестировани е		

Методическое обеспечение

Техническое оснащение:

Компьютер

Интернет ресурсы

Материально – техническая база:

Стол теннисный

Ракетки теннисные

Мячи теннисные

Мячи разных размеров.

Литература

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.

Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.

Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.