

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Топкинская основная общеобразовательная школа

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
от « 28 » августа 2017 г.
протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от «28 » августа 2017 г № 132

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настольный теннис

для 5-9 классов

Составитель:

Беккер Виктор Александрович,
учитель физической культуры

с. Топки, 2017 г.

Содержание

Результаты освоения курса.....	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	7
Тематическое планирование.....	17

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего,

в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях применять их 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 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.

В результате прохождения программного материала учащиеся *должны знать:*

1. Технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Историю развития настольного тенниса в России.
3. Гигиенические требования к занимающимся настольным теннисом.
4. Основные термины и понятия в настольном теннисе.
5. Основы техники настольного тенниса.
6. Правила игры в настольный теннис и способ начисления очка при игре на счёт.
7. Правила проведения соревнований.
8. Основы судейства в теннисе.

Научатся:

1. Проводить специальную разминку для теннисиста.
2. Свободно обращаться с ракеткой и мячом.
3. Выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева.
4. Перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага.
5. Играть с чередованием ударов срезкой справа – слева.
6. Выполнять подачу разными ударами.
7. Играть в защите.
8. Выполнять переход от защиты к атаке.
9. Вести счёт во время соревнований.
10. Проводить судейство соревнований по настольному теннису.

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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

Название раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Формы организации занятий
Основы знаний	4	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. История возникновения настольного тенниса. Основные понятия и термины игры. Оборудование и инвентарь. Разновидности мячей, ракеток. Правила игры. Правила ведения счёта в теннисе. Правила проведения соревнований.	Изучают правила техники безопасности во время игры. Приобретают знания об истории возникновения настольного тенниса. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Приобретают знания об инвентаре для игры в настольный теннис. Приобретают знания о правилах основах организации игры в настольный теннис. Объясняют правила и основы организации игры. Обучаются простейшему ведению счёта.	Беседа. Просмотр видеофильма.
Техника настольного тенниса: удары	9	Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары справа разной силы и направления. Удары накатом. Удары срезкой. Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила. Отрабатывают выполнение ударов в индивидуальном и парном режимах.	Демонстрация. Практическое занятие.
Техника настольного тенниса: подачи и приём	8	Подачасрезкой. Подача накатом.Боковое вращение. Подача разными ударами.	Руководствуются правилами техники безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных	Демонстрация. Практическое занятие.

подач.		Приём подачи.	способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.	
Основы тактики игры в теннис	6	Передвижение игрока. Тактические схемы. Комбинации.	Руководствуются правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Демонстрация. Практическое занятие.
Игровая практика	8	Отработка ударов в учебной игре Свободная игра на столе. Игра на счёт разученными ударами. Соревнования по настольному теннису.	Руководствуются правилами техники безопасности. Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в теннис как средство активного отдыха.	Демонстрация. Практическое занятие. Соревнования.

6 класс

Название раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Формы организации занятий
Основы знаний	4	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. История возникновения настольного тенниса. Основные понятия и термины игры. Оборудование и инвентарь. Правила игры. Правила ведения счёта в теннисе. Правила проведения соревнований.	Изучают правила техники безопасности во время игры. Приобретают знания об истории возникновения настольного тенниса. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Приобретают знания об инвентаре для игры в настольный теннис. Повторяют правила и основы организации игры в настольный теннис. Обучаются простейшему ведению счёта.	Беседа. Просмотр видеофильма.
Техника настольного тенниса: удары	9	Стойка игрока. Способы хвата ракетки. Передвижения. Перемещение игрока близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Удары по мячу. Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	Руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила. Отрабатывают выполнение ударов в индивидуальном и парном режимах.	Демонстрация. Практическое занятие
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	8	Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Подача разными ударами. Приём подачи.	Руководствуются правилами техники безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Демонстрация. Практическое занятие

			действий, соблюдают правила	
Основы тактики игры в теннис	6	Передвижение. Выбор позиции. Тактические схемы. Комбинации.	Руководствуются правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Демонстрация. Практическое занятие
Игровая практика	8	Отработка ударов в учебной игре. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий. Соревнования по настольному теннису.	Руководствуются правилами техники безопасности. Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в теннис как средство активного отдыха.	Демонстрация. Практическое занятие

7 класс

Название раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Формы организации занятий
Основы знаний	3	<p>Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.</p> <p>История развития настольного тенниса в России.</p> <p>Правила проведения соревнований.</p> <p>Основы судейства в теннисе.</p>	<p>Повторяют правила техники безопасности во время игры.</p> <p>Приобретают знания об истории возникновения настольного тенниса в России.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Закрепляют знания об инвентаре для игры в настольный теннис.</p> <p>закрепляют знания о правилах и основах организации игры в настольный теннис.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Повторяют знания о ведении счёта.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Просмотр видеофильма.</p>
Техника настольного тенниса: удары	9	<p>Стойка игрока.</p> <p>Способы и правила хвата ракетки. Передвижение выпадами.</p> <p>Передвижение прыжками.</p> <p>Развитие быстроты реакции передвижения.</p> <p>Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар).</p> <p>Структура движения при ударе.</p> <p>Игра толчком.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Переход от защиты к атаке.</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.</p> <p>Отрабатывают выполнение ударов в индивидуальном и парном режимах.</p>	<p>Демонстрация.</p> <p>Практическое занятие</p>
Техника настольного тенниса: подачи и приём подачи	8	<p>Подача срезкой.</p> <p>Подача накатом.</p> <p>Подача боковым вращением.</p> <p>Подача разными ударами.</p> <p>Приём подачи.</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов</p>	<p>Демонстрация.</p> <p>Практическое занятие</p>

			и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
Основы тактики игры в теннис	6	Передвижение. Выбор позиции. Тактические схемы. Развитие точности определения полёта мяча. Основные тактические варианты игры.	Руководствуются правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Демонстрация. Практическое занятие
Игровая практика	9	Отработка ударов в учебной игре. Выбор стиля игры. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Соревнования по настольному теннису	Руководствуются правилами техники безопасности. Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в теннис как средство активного отдыха.	Демонстрация. Практическое занятие

8 класс

Название раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Формы организации занятий
Основы знаний	3	<p>Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.</p> <p>История развития настольного тенниса в России.</p> <p>Правила проведения соревнований. Основы судейства в теннисе.</p>	<p>Закрепляют правила техники безопасности во время игры.</p> <p>Совершенствуют знания об истории возникновения настольного тенниса.</p> <p>повторяют терминологию, относящуюся к избранной спортивной игре.</p> <p>Повторяют знания об инвентаре для игры в настольный теннис.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Объясняют правила ведения счёта.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Просмотр видеофильма.</p>
Техника настольного тенниса: удары	9	<p>Передвижение выпадами.</p> <p>Передвижение прыжками.</p> <p>Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар).</p> <p>Структура движения при ударе.</p> <p>Игра толчком.</p> <p>Перемещение игрока при сочетании ударов.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Переход от защиты к атаке.</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.</p> <p>Отрабатывают выполнение ударов в индивидуальном и парном режимах.</p>	<p>Демонстрация.</p> <p>Практическое занятие</p>
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	8	<p>Накат справа – слева.</p> <p>Игра в первой и второй зонах.</p> <p>Подачи.</p> <p>Приём подачи.</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Демонстрация.</p> <p>Практическое занятие</p>

			техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	
Основы тактики игры в теннис	6	Выбор тактических комбинаций. Игра на счёт. Отработка тактических вариантов игры.	Руководствуются правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Демонстрация. Практическое занятие
Игровая практика	9	Отработка ударов в учебной игре. Выбор стиля игры. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трех партий. Соревнования по настольному теннису.	Руководствуются правилами техники безопасности. Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в теннис как средство активного отдыха.	Демонстрация. Практическое занятие

9 класс

Название раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Формы организации занятий
Основы знаний	3	<p>Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.</p> <p>История развития настольного тенниса в России.</p> <p>Известные российские спортсмены.</p> <p>Правила проведения соревнований.</p> <p>Основы судейства в теннисе.</p>	<p>Закрепляют правила техники безопасности во время игры.</p> <p>Закрепляют знания об истории развития настольного тенниса в России.</p> <p>Знакомятся с биографиями известных российских спортсменов-теннисистов.</p> <p>Повторяют термины, относящиеся к избранной спортивной игре.</p> <p>Повторяют знания об инвентаре для игры в настольный теннис.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Объясняют правила ведения счёта.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Просмотр видеофильма.</p>
Техника настольного тенниса: удары	9	<p>Передвижение выпадами.</p> <p>Передвижение прыжками.</p> <p>Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар). Структура движения при ударе.</p> <p>Игра толчком.</p> <p>Перемещение игрока при сочетании ударов. Игра в защите.</p> <p>Переход от защиты к атаке.</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.</p> <p>Отрабатывают выполнение ударов в индивидуальном и парном режимах.</p>	<p>Демонстрация.</p> <p>Практическое занятие</p>
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	7	<p>Накат справа – слева.</p> <p>Игра в первой и второй зонах.</p> <p>Подачи.</p> <p>Приём подачи.</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>	<p>Демонстрация.</p> <p>Практическое занятие</p>

			устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.	
Основы тактики игры в теннис	6	Выбор тактических комбинаций. Игра на счёт. Отработка тактических вариантов игры.	Руководствуются правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Демонстрация. Практическое занятие
Игровая практика	9	Отработка ударов в учебной игре. Выбор стиля игры. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трех партий. Соревнования по настольному теннису.	Руководствуются правилами техники безопасности. Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру в теннис как средство активного отдыха.	Демонстрация. Практическое занятие

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	4
2	Техника настольного тенниса: удары .	9
3	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	8
4	Основы тактики игры в теннис	6
5	Игровая практика	8
	Итого:	35

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	4
2	Техника настольного тенниса: удары .	9
3	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	8
4	Основы тактики игры в теннис	6
5	Игровая практика	8
	Итого:	35

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Техника настольного тенниса: удары .	9
3	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	8
4	Основы тактики игры в теннис	6
5	Игровая практика	9
	Итого:	35

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Техника настольного тенниса: удары .	9
3	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	8
4	Основы тактики игры в теннис	6
5	Игровая практика	9
	Итого:	35

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Основы знаний	3
2	Техника настольного тенниса: удары .	9
3	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	7
4	Основы тактики игры в теннис	6
5	Игровая практика	9
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (4 ч.)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	
2	История возникновения настольного тенниса	1	
3	Оборудование и инвентарь	1	
4	Правила игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований	1	
Техника настольного тенниса: удары (9 ч.)			
5	Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком.	1	
6	Игра толчком справа и слева.	1	
7	Атакующие удары по диагонали.	1	
8	Атакующие удары по линии.	1	
9	Атакующие удары справа разной силы и направления.	1	
10	Атакующие удары слева разной силы и направления.	1	
11	Отработка ударов накатом.	1	
12	Отработка ударов срезкой.	1	
13	Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	1	
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач (8 ч.)			
14	Выполнение подач срезкой.	1	
15	Выполнение подач накатом.	1	
16	Подача боковым вращением.	1	
17- 18	Выполнение подач разными ударами.	2	
19- 21	Приём подачи.	3	
Основы тактики игры в теннис (6 ч.)			
22	Передвижение игрока.	1	
23- 24	Тактические схемы.	2	
25	Комбинации	1	
26- 27	Отработка тактических схем.	2	
Игровая практика (8 ч.)			
28- 29	Отработка ударов в учебной игре	2	
30- 31	Свободная игра на столе	2	
32- 33	Игра на счёт разученными ударами	2	
34- 35	Соревнования по настольному теннису	2	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (4 ч.)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	
2	История развития настольного тенниса.	1	
3	Оборудование и инвентарь.	1	
4	Правила проведения соревнований. Основы судейства в теннисе.	1	
Техника настольного тенниса: удары (9 ч.)			
5	Стойка игрока. Способы держания ракетки.	1	
6	Передвижения. Способы держания ракетки.	1	
7	Перемещения близко у стола и в средней зоне.	1	
8	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	
9-11	Удары по мячу.	3	
12-13	Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	2	
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач (8 ч.)			
14	Выполнение подач срезкой.	1	
15	Выполнение подач накатом	1	
16	Подача боковым вращением.	1	
17-18	Выполнение подач разными ударами.	2	
19-21	Приём подачи.	3	
Основы тактики игры в теннис (6 ч.)			
22-23	Передвижение. Выбор позиции.	2	
24	Тактические схемы.	1	
25	Комбинации.	1	
26	Основные тактические варианты игры.	1	
27	Отработка тактических вариантов игры.	1	
Игровая практика (8 ч.)			
28-29	Отработка ударов в учебной игре.	2	
30-31	Свободная игра на столе.	2	
32-33	Игра на счет из одной, трёх партий.	2	
34-35	Соревнования по настольному теннису.	2	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (3 ч.)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	
2	История развития настольного тенниса в России	1	
3	Правила проведения соревнований. Основы судейства в теннисе	1	
Техника настольного тенниса: удары (9 ч.)			
4	Стойка игрока. Способы и правила хватки ракетки	1	
5-6	Передвижение выпадами, прыжками	2	
7	Развитие быстроты реакции передвижения	1	
8-9	Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар)	2	
10	Структура движения при ударе. Игра толчком	1	
11-12	Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	2	
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач (8 ч.)			
13	Выполнение подач срезкой.	1	
14	Выполнение подач накатом		
15	Подача боковым вращением.	1	
16-17	Выполнение подач разными ударами	2	
18-20	Приём подачи	3	
Основы тактики игры в теннис (6 ч.)			
21-22	Передвижение. Выбор позиции.	1	
23	Тактические схемы.	1	
24	Развитие точности определения полета мяча.	1	
25	Основные тактические варианты игры.	1	
26	Отработка тактических вариантов игры.	1	
Игровая практика (9 ч.)			
27-28	Отработка ударов в учебной игре	2	
29	Выбор стиля игры.	1	
30	Свободная игра на столе	1	
31-32	Игра на счет из одной, трех партий	2	
33-35	Соревнования по настольному теннису	3	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (3 ч.)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	
2	История развития настольного тенниса в России	1	
3	Правила проведения соревнований. Основы судейства в теннисе	1	
Техника настольного тенниса: удары (9 ч.)			
4	Передвижение выпадами, прыжками	1	
5	Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар)		
6-7	Структура движения при ударе. Игра толчком	2	
8	Перемещение игрока при сочетании ударов.	1	
9-10	Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	2	
11-12	Свободная игра на столе	2	
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач (8 ч.)			
13-14	Накат справа – слева.	2	
15-17	Игра в первой и второй зонах. Подачи.	3	
18-20	Приём подачи.	3	
Основы тактики игры в теннис (6 ч.)			
21	Выбор тактических комбинаций.	1	
22-23	Выбор тактических комбинаций. Игра на счёт.	2	
24-26	Отработка тактических вариантов игры.	3	
Игровая практика (9 ч.)			
27-28	Отработка ударов в учебной игре.	2	
29	Выбор стиля игры.	1	
30-31	Свободная игра на столе.	2	
32	Игра на счет из одной, трех партий	1	
33-35	Соревнования по настольному теннису	3	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (3 ч.)			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	
2	История развития настольного тенниса в России. Известные спортсмены.	1	
3	Правила проведения соревнований. Основы судейства в теннисе	1	
Техника настольного тенниса: удары (9 ч.)			
4	Передвижение выпадами, прыжками	1	
5	Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар)		
6-7	Структура движения при ударе. Игра толчком	2	
8	Перемещение игрока при сочетании ударов.	1	
9-10	Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	2	
11-12	Свободная игра на столе	2	
Техника настольного тенниса: подачи и приём подач (7 ч.)			
13-14	Накат справа – слева.	2	
15-17	Игра в первой и второй зонах. Подачи.	3	
18-19	Приём подачи.	2	
Основы тактики игры в теннис (6 ч.)			
20	Выбор тактических комбинаций.	1	
21-22	Выбор тактических комбинаций. Игра на счёт.	2	
23-25	Отработка тактических вариантов игры.	3	
Игровая практика (9 ч.)			
26-27	Отработка ударов в учебной игре.	2	
28	Выбор стиля игры.	1	
29-30	Свободная игра на столе.	2	
31	Игра на счет из одной, трех партий	1	
32-34	Соревнования по настольному теннису	3	

