

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО
Протокол педагогического
совета от 29.08.25 №1

СОГЛАСОВАНО
Протокол Управляющего
совета от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»
Шешина Т.В.
приказ
от 29.08.2025г. № 218/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»
для обучающихся 5-9 классов

Новая Ляля, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
 - Приобретение необходимых теоретических знаний;
 - Овладение основными приемами техники и тактики;
 - Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
 - Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
 - Подготовка учащихся к районным соревнованиям.

Программа рассчитана на 3 года обучения (68 ч в год - по 2 часа в неделю).

Учебно-методическое обеспечение реализации курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

1. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2004.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010.
3. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005.
5. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство)

2) патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального

общения народов России, проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России, ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях, уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

3) духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

4) эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства, осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества, стремление к самовыражению в разных видах искусства;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с использованием собственного жизненного и читательского опыта, ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в информационно-коммуникационной сети «Интернет» (далее – Интернет) в образовательном процессе;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке, сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

б) трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, общеобразовательной организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей, уважение к труду и результатам трудовой деятельности, осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

- умение рассказать о своих планах на будущее;

7) экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и

оценки их возможных последствий для окружающей среды, умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы, осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред, готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой, закономерностях развития языка, овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира, овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других, потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной

деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития, умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, находить позитивное в сложившейся ситуации, быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- выявлять и характеризовать существенные признаки языковых единиц, языковых явлений и процессов;
- устанавливать существенный признак классификации языковых единиц (явлений), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа, классифицировать языковые единицы по существенному признаку;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении языковых процессов, проводить выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи при работе с разными типами текстов, разными единицами языка, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания в языковом образовании;

- формулировать вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием ситуации, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

- составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных задач;

- проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей языковых единиц, процессов, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе лингвистического исследования (эксперимента);

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;
- использовать различные виды аудирования и чтения для оценки текста с точки зрения достоверности и применимости содержащейся в нём информации и усвоения необходимой информации с целью решения учебных задач;
- использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выражать себя (свою точку зрения) в диалогах и дискуссиях, в устной монологической речи и в письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;
- знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога (дискуссии) задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта;
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом цели презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративного материала.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий:

- выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;
- проводить выбор и брать ответственность за решение.

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, эмоционального интеллекта как части регулятивных универсальных учебных действий:

- владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;
- давать оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения;
- развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя речевую ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций;
- осознанно относиться к другому человеку и его мнению;
- признавать своё и чужое право на ошибку;
- принимать себя и других, не осуждая;
- проявлять открытость;
- осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- обобщать мнения нескольких человек, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и другие);
- выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

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.

В процессе освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Обучающиеся должны уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Обучающиеся должны демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Материал программы представлен 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 обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	68	4	64	Зачет в форме спарринг игры
2	Учебный модуль второго года обучения	68	4	64	Зачет в форме спарринг игры
3	Учебный модуль третьего года обучения	68	4	64	Зачет в форме спарринг игры
Итого:		204	12	192	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы организации.
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	1	13	14	
	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	дискуссия
	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	-	2	2	Игровая, соревнование.
	Техника передвижений у стола, координация.	-	2	2	Спортивный клуб
	Точность попадания, техника.	-	2	2	Тренажер, дискуссия
	Атака, контратака.	-	4	4	Тренажер
	Подача мяча	-	2	2	Соревнование.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнования по упрощённым правилам.
2.	Тактика: отработка технико-тактической комбинации.	2	13	15	
	Удар справа, удар слева.	2	2	2	Тренажёр.
	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	2	Тренажер.
	Тактические приёмы и комбинации.		4	4	Дискуссия, спортивный клуб.
	Возврат мяча срезка слева влево.		2	2	Тренажёр.
	Теоретические примеры.		2	2	Дискуссия.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.		1	1	Тренажёр, игра.
4.	Индивидуальная подготовка.		5	5	
	Индивидуальный разбор упражнений.	-	4	4	Игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнование.
5.	Игры на счёт.	1	6	6	
	Правила игры (теория).	1	-	4	Тестирование , судейство.
	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	5	5	Игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнование.
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	0	9	9	
	Имитация ударов на столе.	-	2	2	Фронтальная , тренажёр.

	Упражнения на развитие скорости удара.	-	3	3	Дискуссия, игра.
	Совершенствование подач и их приёма.	-	3	3	Спортивный клуб.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнование.
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20	
	Сдача нормативов.	-	1	1	Практика.
	Тесты игровые.	-	1	1	дискуссия , тестирование
	Индивидуальная работа.	0	6	6	Тренажёр.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра, соревнование.
9.	Промежуточная аттестация	-	1	1	Тестирование, дискуссия.
	ИТОГО:	4	64	68	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы организации.
1	Тактическая подготовка.	2	16	18	
	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	Дискуссия
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	-	4	4	Дискуссия, тренажёр.
	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	4	5	Тренажёр.
	Имитационные упражнения.	-	2	2	Дискуссия, тренажёр, игра.
	Активный приём подачи накатом.	-	3	3	Тренажёр
	Подрезка мяча справа и слева.	-	2	2	Тренажёр
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра, судейство.
2	Техническая подготовка.	1	14	15	
	Восемь принципов выполнения удара.	1	3	4	Дискуссия, тренажёр, игра.
	Игра различными ударами без потери мяча.	-	2	2	Спортивный клуб.
	Стойка. Координация у стола.	-	2	2	Тренажёр, игра.
	Перемещение у стола.	-	2	2	Тренажёр.
	Точность попадания. Техника.	-	4	4	Тренажёр, дискуссия, игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	-	1	1	Игра, судейство.
3	Игровая подготовка.		10	10	
	Игры на счёт.	-	5	5	Игра, судейство.
	Парные игры.	-	4	4	Парные игры, судейство в парах.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра судейство.

4	Упражнения по элементам (тренинг).	0	16	17	
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	-	10	10	Тренажёр, практика, игра, судейство.
	Комбинированные серии ударов	1	5	6	Дискуссия, тестирование, практика, игра, игра в парах.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра, судейство.
5	Индивидуальная работа.		9	9	
	Индивидуальная короткая подача.	-	3	3	Практика, игра.
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	5	5	Тренажёр, игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра судейство.
6	Промежуточная аттестация				
	ИТОГО:	4	64	68	

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы организации.
1	Тактическая подготовка.	3	19	22	
	Тренировка сложных подач и их приёма.	2	8	10	Тренажёр, дискуссия.
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	1	5	6	Дискуссия, практика, игра, судейство.
	Активный приём подач «накатом».	-	3	3	Практика, игра.
	Имитационные упражнения.	-	2	2	Дискуссия, практика.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра, судейство.
2	Техническая подготовка.	1	13	14	
	Игра различными ударами без потери мяча.	-	5	5	Дискуссия, игра.
	Техника передвижений у стола. Стойка.	-	2	2	Дискуссия, тестирование, игра.
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	-	2	2	Тестирование.
	Восемь принципов выполнения удара.	1	3	4	Дискуссия, тренажёр.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра, судейство.
3	Игровая подготовка.		11	11	
	Игры на счёт.	-	6	6	Игра, судейство.
	Парные игры.	-	5	5	Игра в парах, судейство.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра судейство.
4	Упражнения по элементам (тренинг).	1	8	9	

	Упражнения для освоения техники и тактики игры	1	4	5	Практика.
	Комбинированные серии ударов.	-	3	3	Практика, игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра судейство.
7	Индивидуальная работа.		9	9	
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	4	4	Тренажёр, игра.
	Судейская практика	-	5	5	Судейство, игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнование.
9.	Промежуточная аттестация	-	1	1	Тестирование, игра.
	ИТОГО:	5	63	68	