

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; волонтёрство)

### **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 осмыслия 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;

6) 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;

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 неопределенности, открытость опыту и знаниям других, потребность в действии в условиях неопределенности, 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 критерии;
- 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 корректизы 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 «Настольныйтеннис» 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»**

№	Название 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.	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	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.	<b>Тактика: отработка технико-тактической комбинации.</b>	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.	<b>Индивидуальная подготовка.</b>		5	5	
	Индивидуальный разбор упражнений.	-	4	4	Игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнование.
5.	<b>Игры на счёт.</b>	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.	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	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.
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	
	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.
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование, дискуссия.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы организации.
<b>1</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
	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.
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
	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.
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка.</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
	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.

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

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы организации.
<b>1</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	
	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.
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
	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.
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка.</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	
	Игры на счёт.	-	6	6	Игра, судейство.
	Парные игры.	-	5	5	Игра в парах, судейство.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Игра судейство.
<b>4</b>	<b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	

	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.
<b>7</b>	<b>Индивидуальная работа.</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	-	4	4	Тренажёр, игра.
	Судейская практика	-	5	5	Судейство, игра.
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1	1	Соревнование.
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование, игра.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	<b>68</b>	