

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Орловская основная общеобразовательная школа»
236000, Калининградская область, Гурьевский городской округ,
п. Орловка, ул. Центральная, 22, тел.: 8(4015)3-72-31

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБОУ «Орловская ООШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Орловская ООШ»
С.И. Мацеевская
приказ № 156 от «01» сентября 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивная

/направленность программы/

секция «Настольный теннис»

/название программы/

10 – 16 лет

/возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа/

1 год

/срок реализации дополнительной программы/

п. Орловка
2018

Пояснительная записка

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма; Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы секции «Настольный теннис» педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях;	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) судейство на соревнованиях	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы секции «Настольный теннис»

Год реализации программы	Начало учебного года	I учебный период	I каникулярный период	II учебный период	II каникулярный период	III учебный период	III каникулярный период	IV учебный период	Летний период				Продолжительность учебного года
									июнь	июль	август		
1 год	1-ый рабочий день сентября	9 недель	10-я неделя	7 недель	18, 19-ая неделя	10неделя	30-ая неделя	8,5 недель	4недел и 2 дня	4недел и 3 дня	4 недели	3 дня	52 недели

Условные обозначения:

	Ведение занятий по расписанию		Самостоятельная подготовка
	Занятия в летнем оздоровительном лагере		Итоговая аттестация

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	6	2	4

3	Правила игры в настольный теннис	6	2	4
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	25
5	Основы техники игры	45	1	44
6	Основы тактики игры	9		9
7	Контрольные игры и соревнования	8		8
8	Тестирование	1		1
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2		2
Итого:		104	7	97

Содержание программы

Тема №1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Цель: Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

Тема №2. Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

Тема №3. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

Тема №4. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

Тема №5. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

Тема №6. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения мяча.

Тема №7. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

Цель: Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

Тема №8. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Цель: Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

Тема №9. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

Тема №10. Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

Тема №11. Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Цель: Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

Тема №12. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

Тема №13. Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Цель: Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

Тема №14. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

Тема №15. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

Цель: Научить учащихся атакующему удару «свеча».

Тема №16. Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Цель: Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

Тема №17. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Цель: Научит учащихся подаче «топ-спин».

Тема №18. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Цель: Научить учащихся защитным подачам.

Тема №19. Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

Тема №20. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

Цель: Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

Тема №21. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

Тема №22. Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

Цель: Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

Тема №23. Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

Цель: Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

Тема №24. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

Тема №25. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Цель: Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

Тема №26. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Цель: Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

Тема №27. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Цель: научить учащихся различным подачам мяча.

Тема №28. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

Тема №29. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

Тема №30. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «всмер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.
Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «всмер», а также подачу подготавливающую подачу.

Тема №31. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Поддача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.
Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

Тема №32. Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.
Цель: Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

Тема №33. Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.
Цель: Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

Тема №34. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.
Цель: научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	количество часов	Дата
1, 2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.	2	
3, 4	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2	
5, 6	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	
7, 8	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Парные игры.	2	
9, 10	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Поддача мяча в нападении. Парные игры.	2	
11, 12	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата	2	

	теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.		
13, 14	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	
15, 16	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	
17, 18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	
19, 20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	
21, 22	Техника безопасности. ОРУ. Парные игры.	2	
23, 24	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча.	2	
25, 26	Техника безопасности. ОРУ. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	
27, 28	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок».	2	
29, 30	Техника безопасности. ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	
31, 32	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка».	2	
33, 34	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	
35, 36	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча	2	
37, 38	Техника безопасности. ОРУ. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2	
39, 40	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	

41, 42	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «веер». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	
43, 44	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	
45, 46	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	
47, 48	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар.	2	
49, 50	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2	
51, 52	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка».	2	
53, 54	Техника безопасности. ОРУ. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2	
55, 56	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	2	
57, 58	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	
59, 60	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.	2	
61, 62	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	
63, 64	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2	
65, 66	Техника безопасности. ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2	
67, 68	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа	2	

69, 70	Техника безопасности. ОРУ. Игра атакующего против атакующего.	2	
71, 72	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2	
73, 74	Техника безопасности. ОРУ. Парные игры.	2	
75, 76	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	
77, 78	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	2	
79, 80	Техника безопасности. ОРУ. Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	
81, 82	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	2	
83, 84	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	2	
85, 86	Техника безопасности. ОРУ. Игра атакующего против защитника.	2	
87, 88	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки	2	
89, 90	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	
91, 92	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	
93, 94	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	
95, 96	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	
97, 98	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	
99, 100	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	

101, 102	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	
103, 104	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладина для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Методические материалы

№	Наименование	Количество (штуки)
1.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
2.	Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.	4
3.	Поурочные разработки 5 - 9 классы.	1
4.	Папка по технике безопасности.	1
5.	«Физическая культура: основы знаний» учебное пособие В.П. Лукьященко	1
6.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	24
7.	Книга учителя физической культуры В.С. Каюрова	1
8.	Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А. Бабенкова.	1
9.	Современная мультимедиа-энциклопедия Кирилла и Мефодия «Энциклопедия спорта»	1
10.	Электронная энциклопедия. Большая энциклопедия спорта «Все о спорте»	1
11.	Баскетбол. Подготовка судей. С.В. Чернов	1

12.	Физкультура внеклассные мероприятия в средней школе. М.В. Видякин.	1
13.	«Развивающие игры на уроках физической культуры».	1
14	Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова	1
15	«Ваш физкультурный режим» подписная научно-популярная серия В.Н. Васильев, В.С. Чугунов	1

Учебно-методическая литература.

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2.Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- 3.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
- 4.Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- 5.Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 6.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.