

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ШАХТЁРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ
ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
(5 лет обучения)
(УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Составитель
Дмитриев В.И.,
учитель физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО

решением педагогического совета

Протокол от «30» августа 2023г. №1

ВВЕДЕНИЕ

Программа по настольному теннису составлена для проведения занятий кружка «Настольный теннис», с обучающимися общеобразовательных организаций.

Программа подготовлена в соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Государственным стандартом основного общего образования, приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №370 от 4.08.2015 г. приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №392 от 11.08.2015 г. «Об утверждениях требований к программам дополнительного образования для детей».

Нормативно-правовая база по внеурочной деятельности

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов.
8. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–IV классы». – Минск: НИО, 2012.
9. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с

русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. V–XI классы». – Минск: НИО, 2012.

10. Крузевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турчик И.Х., Кравченко Н.С., Чешейко С.М., Лакиза О.М., Деменков Д.В. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений 5–9 классы.

В процессе обучения у учащихся формируется необходимая потребность в занятиях физическими упражнениями. Они помогают компенсировать ограниченность физической активности в процессе умственного труда, кроме того, приобщают к здоровому образу жизни, проведению активных форм досуга, мотивируют к занятиям физическими упражнениями.

Занятия настольным теннисом содействуют созданию в общеобразовательных организациях условий для формирования, укрепления и сохранения физического и психического здоровья, учащихся средствами физической культуры и спорта; развивают основные двигательные качества и воспитывают морально-волевые; определяют зоны ближайшего и дальнейшего физического развития, исходя из физических возможностей и двигательной подготовленности.

Программа дополнительного образования учащихся составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащихся данного направления спортивной деятельности. Эта программа является программой дополнительного образования и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания.

Основные направления работы кружка - укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств (силы, гибкости ловкости, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств). Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности при освоении профессии и ведения здорового образа жизни будущего поколения Республики. Воспитание личностных морально - волевых и нравственно-эстетических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГФС «ГТО ДНР». Подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки.

Цель программы – освоение игры в настольный теннис и использование ее возможностей в воспитании физически и нравственно здорового, активного молодого поколения республики, мотивированного на здоровый образ жизни.

Задачи программы

1. Оздоровительные:

- совершенствование основных двигательных качеств: ловкости, скорости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- укрепление защитных функций организма;
- увеличение работоспособности учащихся путем повышения двигательной активности;
- развитие индивидуальных возможностей учащихся;
- повышение устойчивости к различным заболеваниям и негативным воздействиям окружающей среды;
- обеспечение стрессоустойчивости и позитивного мышления.

2. Образовательные:

- овладение необходимыми теоретическими знаниями игры настольный теннис;
- обучение основным приемам техники и тактики игры;
- овладение техническими умениями и навыками игры в настольный теннис;
- формирование и развитие специальной выносливости;
- содействие развитию двигательных качеств, помогающих реализации обучающимся в сдаче комплекса ГФСК «ГТО ДНР».

3. Воспитательные:

- приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни и активных видов отдыха;
- формирование позитивных жизненных установок и ценностного отношения к своему здоровью;
- укрепление морально-волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

4. Развивающие:

- развитие координации движений, двигательной памяти и скорости мыслительных процессов;
- развитие легкости, непринужденности движений и эстетического вкуса;
- формирования стойкого интереса к знаниям в области физической культуры и здоровья.

При отборе учащихся в кружок следует учитывать следующие показатели: сведения о состоянии здоровья и справку от врача о допуске к занятиям, антропометрические данные, уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры.

Программа рассчитана на пять лет обучения для учащихся общеобразовательных учреждений возрастной категории 10-15 лет. В случае если Учащийся начал заниматься в кружке позже или не с первого года обучения, то предыдущую программу он осваивает самостоятельно. Общий план работы кружка составляется и утверждается на весь период работы. Планирование учебно-тренировочной работы определяет качество в подготовке юных спортсменов. При этом нужно руководствоваться основными задачами физического воспитания, условиями работы кружка, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий в которых будут проходить занятия.

Курс обучения рассчитан на 1 час в неделю. Важно, чтобы каждое занятие было правильно спланировано с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Исходя из этого нужно подбирать средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика проведения занятий. Средства - упражнения общей и специальной физической подготовленности. Акцент на общую физическую подготовленность должен проводиться на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном периоде. Что бы добиться успеха в общем физическом развитии и освоении технического мастерства, нужно сочетать занятия с другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, волейболом, баскетболом.

Основная форма – групповое занятие, которое проводится согласно расписанию и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части – 12-15 минут, основной – 25-30 минут, заключительной – 2-5 минут. Кроме того, целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального освоения отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, закаливания организма, укрепления здоровья. Четкая организация и проведение индивидуально-групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении заданий содействует повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Во время проведения занятий руководителю кружка следует соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий, оборудованию и инвентарю, а также соблюдать правила безопасной

жизнедеятельности согласно утверждённым инструкциям и вести журнал учета проведенных инструктажей на занятиях.

Содержание программы

Программа дополнительного образования разработана для кружковой и секционной работы в общеобразовательных организациях, предусматривает ее реализацию для учащихся 5-9 классов в объеме 2 часа в неделю (72 часа в год) на 5 лет обучения. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал из истории развития настольного тенниса и правила игры.

В разделах «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» даны комплексы упражнений для овладения умениями и навыками игры и развития основных двигательных качеств.

В разделах «Техника и тактика игры» представлена с иллюстрациями система обучения техническим и тактическим знаниям и приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры, владеть техническими и тактическими приемами игры в настольный теннис и участвовать в разных спортивных соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы подразумевает выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

В совместной деятельности педагога и ребёнка заложены возможности для эффективной учебно-воспитательной работы: обучающиеся смогут сами принимать нужное решение, исходя из своего опыта знаний и умений, полученных на занятиях.

Важным условием выполнения учебно-воспитательного процесса являются дидактические принципы обучения: научности, осознанности и активности, доступности и индивидуализации, последовательности и постепенности, систематичности.

Во время учебного процесса необходимо использовать дидактические методы, учитывая возрастные и половые особенности учащихся, содержания

материала, который изучается, а также возможности материально- технической базы образовательной организации.

Для поддержания стойкого интереса к занятиям настольным теннисом и успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендовано применять такие формы и методы проведения занятий: беседа, рассказ, объяснение, разбор (исправление ошибок), команда – словесные; показ упражнений, видеофильмов, иллюстративно- пояснительный – наглядные; многократное повторение упражнений, разучивание упражнения по частям и в целом, круговой тренировки, комбинированный, игровой, соревновательный - практические методы. Соревновательный и игровой метод применяются при условии хорошего развития элементарных умений и навыков игры, а метод круговой тренировки предусматривает работу на специально подготовленных

«станциях» где упражнения подбираются с учетом физических возможностях учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сетка часов (1 час в неделю; 34 часа в год)

№ п/п	Разделы программы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3
2	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	20	18	14	11	9
3	Технико-тактическая подготовка	9	10	13	16	20
4	Судейская подготовка	2	3	4	4	5
5	Контрольные нормативы	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
6	Соревнования	В теч. уч. года, согласно планам	В теч.уч. года, согласно планам	В теч уч. года, согласно планам	В теч уч. года, согласно планам	В теч уч. года, согласно планам
7	Итого	34	34	34	34	34

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
Теоретическая подготовка Общая характеристика игры. История зарождения и развития настольного тенниса в мире. Основные правила игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование к игре. Основные понятия про личную гигиену во время занятий настольным теннисом. Общая и физическая подготовка теннисиста. Понятие техники и тактики игры.	Учащийся Х а р а к т е р и з у е т историю развития настольного тенниса в мире; инвентарь и оборудование для игры; правила личной гигиены во время и после занятий настольным теннисом; н а з ы в а е т основные правила игры, объективные условия деятельности в игре;
Техническая подготовка Игровая стойка теннисиста, виды хваток ракеток, способы перемещения теннисиста, набивание мяча, выполнение основных технических приемов (подача, толчковые удары, прием подачи); подача: короткая, длинная; удары: накатом справа, слева	Учащийся в л а д е е т основной стойкой игрока, способами перемещения теннисиста: шагами, выпадами; способами хваток ракетки; в ы п о л н я е т набивание мяча на внутреннем и внешнем боках ракетки, подачи: короткую и длинную подачи; удары: накатом слева и справа, толчковые удары и прием мяча с партнером; имитация ударов, сочетание ударов; имитация перемещений с ударом
Тактическая подготовка Выбор позиции, свободная игра на столе, игра на счет из одной или трех партий	Учащийся В ы п о л н я е т свободную игру на столе с различным противником; основные тактические варианты игры
Общая физическая и специальная подготовка Общеразвивающие упражнения; серию беговых и прыжковых упражнений; подвижные игры; упражнения для развития скорости передвижения.	Учащийся в ы п о л н я е т комплекс ОРУ без предметов и с предметами; специальные беговые и прыжковые упражнения, бег с ускорением, из разных и.п., серию прыжков: в длину с места, с разбега, многоразовые выпрыгивания, со скакалкой; имитацию перемещений и перемещения с ударами за

	определенное время и в ограниченной зоне; владеет элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон), подвижные игры с мячом и без предметов.
--	---

2 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
Теоретическая подготовка История развития настольного тенниса в регионе. Основные этапы развития игры. Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом. Терминология настольного тенниса. Правила и виды соревнований: личные, командные соревнования; по системе выбывания; по круговой системе	Учащийся х а р а к т е р и з у е т историю развития настольного тенниса в регионе проживания; основные этапы развития настольного тенниса; в л а д е е т знаниями про правила игры и виды соревнований по настольному теннису; в ы п о л н я е т правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом
Техническая подготовка Классификация технических приемов в настольном теннисе. Удары по мячу. Выполнение защитных приемов техники игры: «накат» справа, слева; подрезка справа и слева, «свеча»; игры по прямой и диагонали. Подача с нижним вращением мяча.	Учащийся в л а д е е т ударами по мячу; защитными приемами техники игры: «накат» справа, слева; подрезка справа и слева, «свеча»; в ы п о л н я е т серию защитных приемов игры по прямой и диагонали; подачи с нижним вращением мяча.
Тактическая подготовка Выбор позиции. Применение изученных ударов против противника: атака на своей подаче, атака на подаче противника.	Учащийся в ы п о л я е т выбор позиции в игре с противником; защитные и атакующие удары в игре: при своей подаче, при подаче противника, по прямой из ближней и средней зон
Общая физическая и специальная подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: скакалками, набивными мячами, на гимнастической стенке; в парах;	Учащийся в ы п о л н я е т комплекс общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами: скакалкой, набивными мячами, на гимнастической стенке; упражнения

упражнения на сопротивление; специальные упражнения; комплекс упражнений для развития скорости реакции, скорости передвижений	в парах и на сопротивление; специальные упражнения: серию беговых упражнений: ускорения, повторный бег, челночный бег, из различных и.п., с изменением направления движения; прыжковые упражнения: с места в стороны, высоту; со скакалкой; через гимнастическую скамейку; подскоки с отягощением; упражнения с мячом и ракеткой: обороты кистью с ракеткой, жонглирование мячом одной и обоими руками; эстафеты с элементами игры в настольный теннис
--	---

3 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
Теоретическая подготовка Роль настольного тенниса на современном этапе развития физической культуры и спорта. Правила игры в личных и парных соревнованиях. Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом. Правила самоконтроля. Способы развития основных двигательных качеств: ловкости, скорости, гибкости, силы, выносливости.	Учащийся х а р а к т е р и з у е т роль настольного тенниса на современном этапе развития физической культуры и спорта; в л а д е е т правилами игры в личных и парных соревнованиях; в ы п о л н я е т правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом; правила самоконтроля за физической нагрузкой
Техническая подготовка Классификация технических приемов в настольном теннисе. Выполнение атакующих приемов техники игры: накат справа и слева, удар, контрудар, топ-спин;	Учащийся в л а д е е т классификация технических приемов в настольном теннисе; в ы п о л н я е т атакующие приемы техники игры: накат справа и слева, удар, контрудар, топ-спин
Тактическая подготовка Применят изученные удары против ударов противника; серию	Учащийся В ы п о л н я е т серию атакующих приемов игры по прямой и

атакующих приемов игры по прямой и диагонали. Совершенствование подачи с верхним вращением	диагонали; подачу с верхним вращением
Общая физическая и специальная подготовка Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений	Учащийся выполняет беговые упражнения: ускорения, приставным шагом, с изменением направления движения, перекрестным шагом, спиной вперед; прыжковые упражнения: серийные выпрыгивания вверх, в стороны, через гимнастическую скамейку, со скакалкой, многоскоки, с отягощением; упражнения с мячом и ракеткой, жонглирование с мячом и ракеткой, имитация нападающих ударов

4 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
Теоретическая подготовка Понятие об обучении и тренировочном процессе в настольном теннисе. Классификация упражнений в настольном теннисе. Методика судейства. Проведение парных игр.	Учащийся характеризует тренировочный процесс, подбор комплексов упражнений в тренировке; классификацию защитных и атакующих приемов; понятие о методике судейства; проведение лично-командных соревнований, парных соревнований
Техническая подготовка Техника подач: «подрезкой» мяча справа и слева; чередование серий различных по вращению мяча подач. Удары нападающие и защитные, по прямой и косые, длинные и короткие; справа «топ-спин»; подрезкой; подставкой. Сильный завершающий удар справа без вращения мяча.	Учащийся владеет техникой подач «подрезкой» справа и слева; подач с различными вращениями мяча: боковыми, прямыми; ударами по мячу: по прямой линии, косыми по диагонали; длинными и короткими ударами; ударом справа «топ-спин»; подрезкой; подставкой; сильным завершающим ударом справа

Тактическая подготовка Применение защитных и атакующих ударов при игре с соперником. Игра ударами «топ-спин». Защита «свечкой». Игра по прямой и по диагонали.	Учащийся в л а д е е т серией защитных приемов «свечкой»; серией атакующих ударов: контр удар, приемом «топ-спин»; тактикой ведения игры в трех партиях
Общая физическая и специальная подготовка Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: скорости, силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств; имитация ударов; перемещений; бег с ускорениями, из различных стартовых положений; в чередовании с ходьбой; кроссовый бег	Учащийся в ы п о л н я е т комплексы ОРУ, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств: скорости, силы, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств; имитацию серию перемещений в сочетании с ударами; б е г: с ускорениями, попеременный, из различных стартовых положений; кроссовый бег до 1000м.

5 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
Теоретическая подготовка Правила игры: одиночной и парной; система проведения соревнований: по кругу, на выбывание; подготовка мест проведения соревнований; тренировочный процесс формирования двигательных умений и навыков в настольном теннисе; режим тренировок	Учащийся х а р а к т е р и з у е т правила игры в настольный теннис: одиночной и парной; система и организация проведения соревнований; проведение тренировочного процесса, формирование двигательных умений и навыков теннисиста в режиме тренировок
Техническая подготовка Серия ударов: по прямой и диагонали: «накат» справа и слева, «топ-спин» справа и слева, «откидка» справа и слева; повышение точности ударов и контрударов с изменением длины и направления полета мяча; совершенствование всех ранее изученных ударов: «свеча», «подрезка», «подставка», удары по прямой и диагонали с изменением	Учащийся в л а д е е т основными элементами техники игры с увеличением скорости выполнения приемов и силы вращения мяча

траектории полета мяча в заданную зону; техника подач: сочетание видов подач с атакующими и защитными ударами, подачи различной длины, прием подач	
Тактическая подготовка Отражение подач, ударов и контрударов; игра в быстром темпе, навязывание личного темпа игры; организация атаки; тактика парной игры	Учащийся в л а д е е т серией защитных и атакующих приемов техники игры, их комбинациями, точностью ударов и полета мяча
Общая физическая и специальная подготовка Комплексы упражнений на развитие групп мышц: шеи, плечевого пояса, туловища, ног и основных двигательных качеств; серия беговых и прыжковых упражнений	Учащийся в ы п о л н я е т упражнения по выбору а так же комплексы упражнений на развитие: скорости реакции, скорости передвижения, скорости выполнения ударных приемов

Поурочное планирование 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	История развития настольного тенниса в мире	1		
2	Основные правила игры в настольный теннис	1		
3	Основные понятия про личную гигиену во время занятий настольным теннисом	1		
4	Понятиетехники и тактики игры.	1		
5	Игровая стойка теннисиста	1		
6	Способы перемещения теннисиста	1		
7	Набивание мяча	1		
8	Выполнение основных технических приемов	1		
9	Подача	1		
10	Подача	1		
11	Толчковые удары	1		
12	Толчковые удары	1		
13	Упражнения для развития скоростипередвижения	1		
14	Прием подачи мяча	1		
15	Прием подачи мяча	1		
16	Короткая подача	1		
17	Короткая подача	1		

18	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
19	Свободная игра на столе	1		
20	Беговые и прыжковые упражнения	1		
21	Длинная подача	1		
22	Длинная подача	1		
23	Беговые и прыжковые упражнения	1		
24	Свободная игра на столе	1		
25	Удары накатом справа	1		
26	Удары накатом справа	1		
27	Беговые и прыжковые упражнения	1		
28	Удары накатом слева	1		
29	Удары накатом слева	1		
30	Свободная игра на столе	1		
31	Подвижные игры	1		
32	Игра на счет из одной или трех партий	1		
33	Игра на счет из одной или трех партий	1		
34	Игра на счет из одной или трех партий	1		

Поурочное планирование 2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом	1		
2	История развития настольного тенниса в регионе	1		
3	Основные этапы развития игры	1		
4	Терминология настольного тенниса	1		
5	Правила и виды соревнований	1		
6	Классификация технических приемов в настольном теннисе	1		
7	Набивание мяча	1		
8	Удары по мячу	1		
9	Накат справа	1		
10	Накат справа	1		
11	Накат слева	1		
12	Накат слева	1		
13	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
14	Подрезка справа	1		
15	Подрезка справа	1		
16	Подрезка слева	1		
17	Подрезка слева	1		

18	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
19	Свободная игра на столе	1		
20	Беговые и прыжковые упражнения	1		
21	«Свеча»	1		
22	«Свеча»	1		
23	Беговые и прыжковые упражнения	1		
24	Игра на счет	1		
25	Атака на своей подаче	1		
26	Атака на своей подаче	1		
27	Беговые и прыжковые упражнения	1		
28	Атака на подаче противника	1		
29	Атака на подаче противника	1		
30	Игра на счет	1		
31	Подвижные игры	1		
32	Игра на счет	1		
33	Игра на счет	1		
34	Игра на счет	1		

Поурочное планирование 3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом	1		
2	Роль настольного тенниса на современном этапе развития физической культуры и спорта	1		
3	Правила игры в личных и парных соревнованиях	1		
4	Упражнения для развития ловкости	1		
5	Накат справа и слева	1		
6	Накат справа и слева	1		
7	Упражнения для развития скорости	1		
8	Атакующий удар	1		
9	Атакующий удар	1		
10	Классификация технических приемов в настольном теннисе	1		
11	Контрудар	1		
12	Контрудар	1		
13	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
14	Топ-спин	1		
15	Топ-спин	1		
16	Упражнения для развития гибкости	1		

17	Применение изученных ударов против ударов противника	1		
18	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
19	Игра на счет	1		
20	Беговые и прыжковые упражнения	1		
21	Применение изученных ударов против ударов противника	1		
22	Подвижные игры	1		
23	Беговые и прыжковые упражнения	1		
24	Игра на счет	1		
25	Применение атакующих приемов игры по прямой и диагонали	1		
26	Применение атакующих приемов игры по прямой и диагонали	1		
27	Беговые и прыжковые упражнения	1		
28	Совершенствование подачи с верхним вращением	1		
29	Совершенствование подачи с верхним вращением	1		
30	Игра на счет	1		
31	Подвижные игры	1		
32	Игра на счет	1		
33	Игра на счет	1		
34	Игра на счет	1		

Поурочное планирование 4 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом	1		
2	Понятие об обучении и тренировочном процессе в настольном теннисе	1		
3	Упражнения для развития ловкости	1		
4	Классификация упражнений в настольном теннисе	1		
5	Подача «подрезкой» мяча справа и слева	1		
6	Подача «подрезкой» мяча справа и слева	1		
7	Упражнения для развития скорости	1		
8	Методика судейства	1		
9	Чередование серий различных по вращению мяча подач	1		
10	Чередование серий различных по вращению мяча подач	1		
11	Удары нападающие и защитные	1		
12	Удары нападающие и защитные	1		
13	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
14	Удары нападающие и защитные	1		
15	Сильный завершающий удар справа без вращения мяча	1		
16	Упражнения для развития гибкости	1		

17	Применение изученных ударов против ударов противника	1		
18	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
19	Игра на счет	1		
20	Беговые и прыжковые упражнения	1		
21	Применение изученных ударов против ударов противника	1		
22	Подвижные игры	1		
23	Беговые и прыжковые упражнения	1		
24	Применение защитных и атакующих ударов при игре с соперником	1		
25	Защита «свечкой»	1		
26	Защита «свечкой»	1		
27	Беговые и прыжковые упражнения	1		
28	Игра по прямой и поддиагонали.	1		
29	Игра ударами «топ-спин»	1		
30	Игра на счет	1		
31	Подвижные игры	1		
32	Применение защитных и атакующих ударов при игре с соперником	1		
33	Игра на счет	1		
34	Игра на счет	1		

Поурочное планирование 5 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Правила безопасной жизнедеятельности при занятиях настольным теннисом	1		
2	Правила игры: одиночной и парной	1		
3	Упражнения для развития ловкости	1		
4	Система проведения соревнований: по кругу, на выбывание	1		
5	Серия ударов по прямой и диагонали «накат» справа и слева	1		
6	Серия ударов по прямой и диагонали «топ-спин» справа и слева	1		
7	Упражнения для развития скорости	1		
8	Серия ударов по прямой и диагонали «откидка» справа и слева	1		
9	Повышение точности ударов и контрударов с изменением длины и направления полета мяча	1		
10	Совершенствование всех ранее изученных ударов	1		
11	Совершенствование всех ранее изученных ударов	1		
12	Совершенствование всех ранее изученных ударов	1		
13	Упражнения для развития скорости передвижения	1		
14	Совершенствование всех ранее изученных ударов	1		
15	Совершенствование всех ранее изученных ударов	1		
16	Упражнения для развития гибкости	1		

17	Техника подач: сочетание видов подач с атакующими и защитными ударами	1		
18	Упражнения для развития скоростипередвижения	1		
19	Игра на счет	1		
20	Беговые и прыжковые упражнения	1		
21	Подачи различной длины	1		
22	Подвижные игры	1		
23	Беговые и прыжковые упражнения	1		
24	Прием подач	1		
25	Отражение подач, ударов и контрударов	1		
26	Игра в быстром темпе, навязывание личного темпа игры	1		
27	Беговые и прыжковые упражнения	1		
28	Игра по прямой и поддиагонали.	1		
29	Игра ударами «топ-спин»	1		
30	Игра на счет	1		
31	Подвижные игры	1		
32	Организация атаки	1		
33	Тактика парной игры	1		
34	Игра на счет	1		

Список литературы для учителей

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования; А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2012. -304 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2016
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет)., 2015
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В.П. Савина. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008
5. Каинов А.Н. «Организация работы секций в школе: программы, рекомендации Изд. 3-е, перераб. и доп. – Волгоград: «Учитель» 2014, - 167с.
6. Каинов А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. под ред. А.Н. Каинова, Г.И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171с.
7. Мельничук Ю.В. Сборник программ факультативной, кружковой и секционной работы физкультурно-оздоровительного направления, Ю.В.Мельничук [и др.]; под ред. Чернышев А.И., Соловьев Ю.И., - ТОВ Донецк «Каштан» 2011
8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие; сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд- во Астрель», 2003
9. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО под ред. А.Б. Муллера, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016.-424с.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>
- 2) <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/> _
- 3) http://studbooks.net/645202/turizm/tehnika_igry_nastolnyy_tennis
- 4) <http://ttenis.info/poleznoe/136-nakat-sleva>
- 5) <https://ru.wikipedia.org/wiki/Теннис>
- 6) <http://tabletennistextbook09.narod.ru/simple2.html>

