

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено  
методическим  
объединением классных  
руководителей  
Протокол № 1  
от «29» 08 2024 г.  
Руководитель МО  
Н.П.Кепина

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР Т.А. Черткова  
«30» 08 2024 г.

Утверждаю  
Приказ № 177  
от «30» 08 2024 г.  
директор МБОУ  
«Решотинская ОШ»  
Н.Н. Дорошенко

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
уровень базовый  
для обучающихся 10-15 лет  
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Плясун Н.А  
педагог дополнительного  
образования

п. Нижняя Пойма  
2024 год

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Решотинская основная школа»**

Рассмотрено  
методическим  
объединением классных  
руководителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Н.П.Кепина

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_ Черткова Т.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
директор МБОУ  
«Решотинская ОШ»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Дорошенко

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
уровень базовый  
для обучающихся 10-15 лет  
на 2024 – 2025 учебный год**

**Составитель: Плясун Н.А  
педагог дополнительного  
образования**

**п. Нижняя Пойма  
2024 год**

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена на основе следующих нормативных документах:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»; -Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные

Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»; -Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– **Программа физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности**, ориентирована на развитие и совершенствование у

обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Актуальность программы** - данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Содержание программы подразумевает получение возможности для учебно-воспитательной работы в совместной деятельности учителя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: применяются при выполнении упражнений, игры, соревнований, круговых тренировок.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Программа рассчитана для обучающихся 10-15 лет.

Программа рассчитана на 144 часа. Срок проведения – 1 учебный год.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности школьника посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

Реализация программы по настольному теннису для воспитанников школьного возраста будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально - волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

**Планируемые результаты:**

*Личностными результатами* программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве

(этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; □ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; □ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании обучения программы «Настольный теннис» обучающиеся **должны знать:** □ технику безопасности на занятиях по настольному теннису;

- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **должны уметь:**
  - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Формы занятий.** Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Режим занятий**- вторая половина дня.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Настольный теннис»**

### **Теоретическая подготовка – 15 часов**

**Тема 1. (1 часа )** 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2. (3 часа)** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Тема 3. (3 часа)** Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Тема 4. (3 часа)** Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 5. (3 часа)** Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

## **2. Общая физическая подготовка – 23 часа.**

**Тема 1. (4 часа)** Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

**Тема 2. (5 часов)** Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы **Тема 3. (5 часов)**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости.

**Тема 4. (5 часов)** Упражнения типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости **Тема 5. (4 часа)**

Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

### **3. Техническая подготовка – 22 час**

**Тема 1. (2 часа)** Правила игры в настольный теннис. Основы техники игры.

**Тема 2. (4 часа)** Основные технические приемы: исходные положения (стойки) Способы передвижений.

**Тема 3. (4 часа)** Способы держания ракетки. Подачи.

**Тема 4. (4 часа)** Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением.

**Тема 5. (4 часа)** Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.

**Тема 6. (4 часа)** Учебные игры

### **4. Тактическая подготовка – 34 часов**

**Тема 1. (2 час)** Основы тактики игры. **Тема 1. (6 часа)** Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения. Шаги, прыжки. Рывки.

**Тема 2. (6 часа)** Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

**Тема 3. (6 часа)** Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.

**Тема 4. (6 часа)** Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. **Тема 5. (8 часа)** Учебные игры

### **5. Контрольные игры и соревнования- 36 часов**

**Тема 1. (4 часов)** Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

**Тема 1. (12 часов)** Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

**Тема 1. (12 часов)** Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

**Тема 1. (8 часов)** Учебные игры

### **6. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке- 14 часов**

**Тема 1. (2 часов)** техника безопасности при выполнении контрольных нормативов.

**Тема 1. (12 часов)** Выполнение контрольных нормативов.

### Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | к  |
|-------|---|------------------|--------|----------|----|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |    |
| 1.    | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1                | 1      | 0        |    |
| 2.    | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.                    | 3                | 2      | 1        |    |
| 3.    | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 3                | 2      | 1        |    |
| 4.    | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.        | 3                | 2      | 1        |    |
| 5.    | Основы техники и техническая подготовка   | 3                | 1      | 2        |    |
| 6.    | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для ног, стоп ног                           | 4                | 2      | 2        | Вы |

|    |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|----|
|    | и тазобедренного сустава для развития силы  |   |   |   |    |
| 7. | Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы           | 5 | 2 | 3 | Вы |
| 8. | Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. | 5 | 2 | 3 | Вы |
| 9. | Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости                      | 5 | 2 | 3 | Вы |

|     |  |   |   |   |    |
|-----|--|---|---|---|----|
| 10. | Техника безопасности при выполнении упражнений.<br>Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность. | 4 | 2 | 2 |    |
| 11. | Правила игры в настольный теннис. Основы техники игры.   | 2 | 2 | 0 |    |
| 12. | Основные технические приемы: исходные положения (стойки) Способы передвижений.                                       | 4 | 2 | 2 | Вы |
| 13. | Способы держания ракетки. Подачи.  | 4 | 2 | 2 | Вы |

|     |  |   |   |   |                                   |
|-----|--|---|---|---|-----------------------------------|
| 14. | Технические приемы нижним вращением.<br>Технические приемы без вращения мяча.<br>Технические приемы с верхним вращением. | 4 | 2 | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 15. | Техника безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.                   | 4 | 2 | 2 | Выполнение контрольных нормативов |
| 16. | Учебные игры   | 4 | 0 | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| 17. | Основы тактики игры.   | 4 | 2 | 2 | Тестовое задание                  |
| 18. | Техника нападения.<br>Техники передвижения.<br>Бесшажный способ передвижения.<br>Шаги, прыжки.<br>Рывки.                 | 6 | 2 | 4 | Выполнение контрольных нормативов |

|     |   |   |    |   |                                   |
|-----|---|---|----|---|-----------------------------------|
| 19. | Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. | 6 | 2  | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| 20. | Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.  | 6 | 2  | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| 21. | Техники передвижения. Сочетание способов  | 6 | 2  | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
|     | передвижения с техническими приемами игры в защите.   |   |    |   |                                   |
| 22  | Учебные игры  |   | 8  | 0 | 8                                 |
| 23  | Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.   |   | 4  | 4 | 0                                 |
| 24  | Игра на счет с одним или несколькими соперниками.   |   | 12 | 0 | 12                                |
| 25  | Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.  |   | 12 | 0 | 12                                |
| 26  | Учебные игры  |   | 8  | 0 | 8                                 |
| 27  | Техника безопасности при выполнении контрольных нормативов.   |   | 2  | 2 | 0                                 |

|               |                                    |            |           |           |
|---------------|------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 28            | Выполнение контрольных нормативов. | 12         | 0         | 12        |
| <b>Итого:</b> |                                    | <b>144</b> | <b>44</b> | <b>98</b> |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Пр |
|--------------|----------------|-------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| 1 год        | 1 сентября     | 31 мая            | 36                    | 4                             | 144                        |    |

### Учебно-тематическое планирование

| № | Название темы   |          |
|---|---|----------|
| 1 | Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса. | По плану |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.                         |          |
| 3 | Изучение плоскостей вращения мяча.  |          |
| 4 | Изучение хваток.  |          |
| 5 | Изучение выпадов.   |          |
| 6 | Передвижение игрока приставными шагами.   |          |
| 7 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.                         |          |
| 8 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.                         |          |
| 9 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.  |          |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | Обучение подачи.   |  |
| 10 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. |  |
| 11 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. |  |
| 12 | Игра-подача.   |  |
| 13 | Игра-подача.   |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 14 | Игра-подача.  |  |
| 15 | Игра-подача.  |  |
| 16 | Обучение подачи «Маятник».  |  |
| 17 | Обучение подачи «Маятник».  |  |
| 18 | Учебная игра с элементами подач.  |  |
| 19 | Учебная игра с элементами подач.  |  |
| 20 | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,             |  |
| 21 | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник»,             |  |
| 22 | соревнования в группах.   |  |
| 23 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.        |  |
| 24 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.        |  |
| 25 | Учебная игра с изученными элементами.   |  |
| 26 | Обучение техники «срезка» мяча.   |  |
| 27 | Обучение техники «срезка» мяча.   |  |
| 28 | Учебная игра с изученными элементами  |  |
| 29 | Совершенствование техники срезки в игре   |  |
| 30 | Учебная игра с изученными элементами  |  |
| 31 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа.<br>Игра с применением срезок. |  |
| 32 | Учебная игра с ранее изученными элементами.                                     |  |
| 33 | Учебная игра с ранее изученными элементами.                                     |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 34 | Соревнование в группах.   |  |
| 35 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.                    |  |
| 36 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.                    |  |
| 37 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. |  |
| 38 | Учебная игра с ранее изученными элементами.   |  |
| 39 | Обучение техники «наката» в игре.   |  |
| 40 | Обучение техники «наката» в игре.   |  |
| 41 | Учебная игра с ранее изученными элементами.   |  |
| 42 | Учебная игра с ранее изученными элементами.   |  |
| 43 | Изучение вращения мяча в «накате».  |  |
| 44 | Обучение техники «наката» слева, справа.  |  |
| 45 | Обучение техники «наката» слева, справа.  |  |
| 46 | Совершенствование техники «наката», применение в игре.                                      |  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 47 | Учебная игра с ранее изученными элементами.                              |  |
| 48 | Учебная игра с ранее изученными элементами.                              |  |
| 49 | Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.                     |  |
| 50 | Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.                     |  |
| 51 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.     |  |
| 52 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».   |  |
| 53 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».   |  |
| 54 | Применение «подставки» в игре.   |  |
| 55 | Изучение техники выполнения «подставки» слева.                           |  |
| 56 | Изучение техники выполнения «подставки» слева.                           |  |
| 57 | Изучение техники выполнения «подставки» справа                           |  |
| 58 | Изучение техники выполнения «подставки» справа                           |  |
| 59 | Изучение техники выполнения «подставки» справа                           |  |
| 60 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. |  |
| 61 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. |  |
| 62 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.     |  |
| 63 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.     |  |
| 64 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.     |  |
| 65 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры.                  |  |
| 66 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры.                  |  |
| 67 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.       |  |
| 68 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.       |  |
| 69 | Применение элемента «подрезка» в игре.                                   |  |
| 70 | Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева на столе.            |  |
| 71 | Совершенствование изученных элементов в игре.                            |  |
| 72 | Учебная игра теннис  |  |
|    | Соревнования по теннису, подведение итогов.                              |  |

### **Список литературы для педагогов:**

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с. 4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.

### **Список литературы для родителей:**

6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
7. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
8. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
9. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

### **Список литературы для родителей:**

10. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского;
11. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

#### **Интернет источники:**

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса