

Министерство образования Самарской области  
Отраденское управление МО СО  
ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
физической культуры  
Руководитель ШМО  
Семёнов С.В./  
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМС  
Заместитель  
директора по УВР  
Старкова Ю. В./  
«29» 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "АЛЬФА"

(ID 8845954)

модуль «Настольный теннис»

для обучающихся 5 классов

с. Кинель-Черкассы, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль « Настольный теннис» (далее - модуль «Настольный теннис»), модуль по теннису, теннис) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС ООО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Игра в настольный теннис является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия настольным теннисом воздействуют практически на все группы мышц, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества, дисциплинированность, воспитывают умения работать в команде. Все движения в теннисе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях. На занятиях настольным теннисом улучшается острота зрения, скорость реакции и осанка ребенка.

В процессе игры в настольный теннис обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

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

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

### **Актуальность программы.**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся

формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся 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, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

*Целью* изучения модуля «Настольный теннис» является формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

*Задачами* изучения модуля «Настольный теннис» являются:

Всестороннее гармоничное развитие обучающихся, создание условий для воспроизводства необходимого объема их двигательной активности в режиме учебного дня и досуговой деятельности средствами игры в теннис, теннисных упражнений и подвижных игр с элементами тенниса;

формирование физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, повышения уровня развития двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами младшего школьного возраста, повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по теннису;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий и подвижных игр с элементами тенниса;

освоение знаний и формирование представлений о теннисе как виде спорта, его истории развития, способах формирования здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, техническим действиям игры в теннис, правилам организации самостоятельных занятий теннисом;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами тенниса;

популяризация тенниса среди детей, привлечение младших школьников, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

**МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Модуль «Настольный теннис» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Настольный теннис» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по теннису поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

#### ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Модуль «Настольный теннис» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по теннису с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в, 5 - 9 классах - по 34 часа).

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

#### 5 КЛАСС

#### Содержание модуля «Настольный теннис»

##### 1. Знания о настольном теннисе.

История возникновения и развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе. Основные термины, определения и понятия в настольном теннисе. Названия технических базовых элементов настольного тенниса. Классификация ударов в настольном теннисе. Лучшие национальные и мировые традиции настольного тенниса, знаменитые настольные теннисисты. Основные теннисные турниры в мире, России. Место настольного тенниса в системе Олимпийских игр. Календарь соревнований по настольному теннису для школьников.

Названия линий и размеры площадки для парной и одиночной игры в настольный теннис. Правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом. Правила проведения соревнований различного уровня по настольному теннису, упрощенные правила соревнований. Способ начисления очков.

Профилактический осмотр и мелкий ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий настольным теннисом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

## 2. Способы самостоятельной деятельности.

Требования к личной гигиене, спортивной одежде и обуви для занимающихся настольным теннисом. Подготовка места для занятий настольным теннисом, выбор одежды и обуви. Правила ухода за инвентарем и оборудованием для игры в настольный теннис (ракетки, мячи, стойки, сетка, стол).

Базовые знания о строении организма человека, влиянии занятий теннисом на укрепление опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата человека. Значение разминки перед учебными занятиями и соревновательной деятельностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Принципы индивидуального планирования тренировки. Подвижные игры, способствующие развитию специальных физических качеств теннисиста. Организация и проведение подвижных игр с элементами настольного тенниса во время активного отдыха и каникул.

Правила подвижных игр, развивающих и формирующих двигательные способности для игры в настольный теннис. Комплексы общеразвивающих упражнений теннисиста. Комплексы специальных физических упражнений и корригирующей гимнастики для самостоятельных занятий настольным теннисом.

Режим дня, учебы, занятий спортом и отдыха юного теннисиста. Рацион питания юного теннисиста, витамины. Причины утомления и простые способы восстановления организма после физических нагрузок. Влияние тенниса на развитие физических и физиологических систем растущего организма человека. Признаки утомления и способы восстановления после физических нагрузок.

Правила оказания доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий настольным теннисом. Профилактика пагубных привычек, основы здорового образа жизни. Профилактика спортивного травматизма.

Основы самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Тестирование уровня физической и специальной подготовки в теннисе.

## 3. Физическое совершенствование.

Причины возникновения характерных ошибок во время индивидуальных и парных игр, способы их устранения.

Классификация общеразвивающих и специальных упражнений. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий теннисом. Простейшие тактические схемы атаки, защиты в индивидуальной и парной игре. Структура тренировочного занятия: части, темы, задания. Формирование моделей игры, с учетом индивидуальных особенностей и передовых тенденции развития тенниса.

Стратегия и тактика игры со знакомыми соперниками. Стратегия и тактика с незнакомым соперником. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы психологического воздействия на соперника.

Подвижные игры для развития скоростных, скоростно -силовых и координационных способностей: «Невод», «Хитрая лиса», «Хвост догоняет голову», «Заяц без логова», «День и ночь», «Волк во рву», «Удочка командная» «Салки пингвины», «Воробушки», «Перестрелка», «Сбей ракетку», «Попади в мяч», «Земля, воздух, вода, огонь», «Выше ноги от земли», «Догонялки», «Сорви шапку», «Ловишки», «Салки мячом», «Город», «Мяч соседу», «Самые быстрые» «Пустое место», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Теннисные колдунчики», «Флаги», «Не дай мяча водящему», «Эстафета по кругу», «Пятнашки», «Подхвати ракетку», «Третий лишний», «Салки на одной ноге», «Мяч в центр», «Гонка мячей по кругу», «Перемена мест».

Индивидуальные технические действия: стойки и перемещения; хватка ракетки, подачи, удары по отскочившему мячу, удары с лета, укороченные удары, удары с полулета, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка»), подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - свёрхкрученный удар; Совершенствовать подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева;

Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»; совершенствовать технику приёма плоский удар.

Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу:

Удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат»

Стратегия и тактика: нападающие действия преимущественно у сетки; нападающие и контратакующие действия преимущественно у задней линии; комбинированные действия, сочетающие нападение у сетки и нападение и контратаку у задней линии; защитные и контратакующие действия у задней линии. Игровые действия в одиночной игре. Игровые действия в парной игре.

Учебные игры в настольном теннис.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При изучении модуля «Настольный теннис» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития тенниса, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития настольного тенниса в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами настольного тенниса;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по теннису, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами настольного тенниса профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно -оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами настольного тенниса

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Настольный теннис» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами Настольного тенниса и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 КЛАСС

При изучении модуля «Настольный теннис» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представление о значении занятий теннисом как средством для укрепления здоровья, закаливания, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знание истории зарождения тенниса, достижений отечественных спортсменов теннисистов;

представление о сущности и основных правилах игры в настольный теннис;

знание основных терминов, определений и понятий в настольном теннисе; названий технических базовых элементов тенниса; классификаций ударов в настольном теннисе;

владение навыками безопасного поведения во время занятий настольным теннисом, личной гигиены, выполнение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий настольным теннисом;

владение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;

владение универсальными умениями при выполнении организующих команд и строевых упражнений;

знание основных направлений ударов (линия, диагональ); демонстрация катания мяча по линии и диагонали в паре; выполнение ударов с наброса по заданному направлению в паре;

умение удерживать мяч в игре в паре друг с другом; перемещаться вперед - назад; выполнять удары с отскока с передвижением вперед -назад, поочередно;

умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных, корригирующих упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;

владение техникой выполнения общеразвивающих, спортивных упражнений с элементами тенниса;

умение выполнять теннисные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа,

умение выполнять простейшие тактические комбинации в атаке и защите во время выполнения игровых упражнений и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать индивидуальную и парную игру;

умение выполнять различные удары по мячу в зависимости от игровой ситуации, удары с лета справа и слева одиночными ударами; серией ударов только справа или только слева; чередованием справа - слева; различные по скорости и траектории полета мяча;

умение анализировать свои игровые действия и действия партнера по игре, находить причины неудач, исправлять ошибки;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

знание правил проведения соревнований по настольному теннису в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение организовать самостоятельные занятия теннисом со сверстниками, подвижные игры с элементами настольного тенниса;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях настольным теннисом

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Название модуля: Настольный теннис</b>					
<b>Раздел 1. **1. Теоретические сведения **</b>					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение	
1.2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; Инвентарь и оборудование для игры в настольный	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение	

			теннис;		
1.3	Правила игры в настольный теннис	1	Правила игры в настольный теннис; Действующие правила игры, терминология; Перспективы дальнейшего развития правил; Влияние правил игры на её развитие.	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение	
<b>Итого</b>		3			
<b>Раздел 2. Раздел 2. Практическая подготовка:</b>					
2.1	Общая физическая подготовка	4	Подвижные игры ОРУ Бег Прыжки Метания	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение	
2.2	Специальная физическая подготовка	4	Упражнения для развития прыжковой ловкости Упражнения для развития силы Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
2.3	Основы техники игры	7	-техника хвата теннисной ракетки -жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста - стойка теннисиста -основные		

		<p>виды вращения мяча -подачи мяча: «маятник», «челнок» - удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка») - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», -удары по теннисному мячу: -удар без вращения - «толчок» -удар с нижним вращением - «подрезка» -удар с верхним вращением - «накат» -удар «топ-спин» - сверхкрученный удар; Совершенствовать подачи: -по диагонали; - «восьмерка»; -в один угол стола; -по подставке справа; - по подрезке справа; -топ спин справа по подрезке справа; -топ спин слева по подрезке слева; - Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»; - Совершенствовать технику приёма плоский удар. - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер»,</p>		
--	--	---	--	--

			«бумеранг», -удары по теннисному мячу: -удар без вращения - «толчок» -удар с нижним вращением - «подрезка» -удар с верхним вращением - «накат» -удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;		
2.4	Основы тактики игры	5	Подачи мяча в нападении; Прием подач ударом; Удары атакующие, защитные; Удары, отличающиеся по длине полета мяча Удары по высоте отскока на стороне соперника Подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать. Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.		
2.5	Учебные игры	6	-парные игры -«игра защитника против атакующего» -«игра атакующего против защитника»		

2.6	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	1	Тестирование и контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке		
2.7	Контрольные игры и соревнования	4	демонстрировать во время соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность; проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях настольным теннисом		
<b>Итого</b>		31			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагога.**

1. Авторы: М. А. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, Н. С. Алёшина, З. В. Гребенщикова, А. Н. Крайнов Физическая культура 5 - 6 - 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Физическая культура 8 - 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха А. А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Физическая культура 10 - 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Г.Б. Барчукова, В. А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О. В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

### **Информационное обеспечение**

#### **Интернет-ресурсы**

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiiraznourovneвого-obucheniya-na>

<http://www.drofa.ru/>

<http://www.cvartplus.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1			
2	Изучение элементов стола и ракетки.	1			
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1			
4	Изучение хваток. Изучение выпадов. Передвижения игрока приставными шагами.	1			
5	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1			
6	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1			
7	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1			
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1			
9	Игра-подача	1			
10	Обучение подачи «Маятник»	1			
11	Обучение подачи «Маятник»	1			
12	Учебная игра с элементами подач.	1			
13	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	1			
14	Обучение подачи «Веер», Совершенствование	1			

	техники подачи «Маятник».				
15	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1			
16	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1			
17	Учебная игра с изученными элементами.	1			
18	Обучение техники «срезка» мяча	1			
19	Совершенствование техники «срезки» в игре.	1			
20	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1			
21	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1			
22	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.	1			
23	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1			
24	Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.	1			
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1			
26	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1			
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1			
28	Соревнования.	1			
29	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1			
30	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1			

31	Применение элемента «подрезка» в игре	1			
32	Изучение технического приёма «свеча».	1			
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1			
34	Соревнования.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	