МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Ярославской области

государственное общеобразовательное учреждение
Ярославской области «Лицей № 86»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета ГОУ ЯО «Лицей № 86»	Директор ГОУ ЯО «Лицей № 86»
	_____О.В. Большакова
Протокол № 11 от 25.08.2026г.	Приказ № 03-01/261 от 25.08.2026г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Настольный теннис»
5 - 8 классы

2026 - 2027 учебный год

г. Ярославль

Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему большую часть дня на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. В результате дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма. В этих условиях особую актуальность приобретает необходимость в организации физкультурно-оздоровительной работы, особенно во внеурочное время.

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

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, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и городских соревнованиях по настольному теннису.

Цель программы – сформировать потребность к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к ведению здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся;
- подготовка учащихся к спортивным соревнованиям различных уровней.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в формировании ценности здорового и безопасного образа жизни; положительном отношении обучающихся к занятиям; в трудолюбии и дисциплинированности; умении управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умении

оказывать помощь своим сверстникам; в упорстве в достижении поставленных целей. Настольный теннис способствует развитию уверенности в себе.

Метапредметные результаты отражаются в умении ставить цели, формулировать задачи в достижении поставленной цели; в определении наиболее эффективных способов достижения результата; умении находить ошибки и их исправлять; умении объективно оценивать результаты собственного труда; способности управлять своими эмоциями, умении предупреждать конфликтные ситуации во время совместной деятельности.

Предметные результаты отражаются в формировании знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья; в соблюдении правил безопасности; в умении оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; в овладении знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма; в овладении основами технических действий и приёмов в теннисе; умении использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; в умении вести наблюдение за показателями своего физического развития; в умении рационально распределять время в режиме дня.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы: 1. Метод упражнений; 2. Игровой метод; 3. Соревновательный; 4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений,* который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий по станциям. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы оценивания – анализ результатов участия в спортивных соревнованиях по настольному теннису.

Категория обучающихся: 5 - 8 класс.

Форма организации – секция.

Срок реализации программы: 2 года

Первый год обучения: 5–6 классы – 2 часа в неделю, 68 часов в год. Второй год обучения: 7–8 классы – 1 час в неделю, 34 часа в год.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Программный материал по основам знаний осваивается в процессе занятий.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений.

Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры.

Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Удары. Подачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тематическое планирование. 5 – 6 классы

№	Программный материал.	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения. - Правила поведения и техники безопасности на занятиях по настольному теннису. - История возникновения и развитие настольного тенниса в России. - Гигиена, закаливание. - Режим и питание спортсменов. - Правила соревнований по настольному теннису. - Самоконтроль и самонаблюдение. - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	В процессе занятий.
2	Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	В процессе занятий.
3	Специальная физическая подготовка. Упражнения, развивающие скоростные способности – быстрые движения рукой (имитация удара по мячу), быстрое сгибание и разгибание предплечья, вращения предплечья. Упражнения, развивающие силовые способности – имитация подач, имитация ударов справа-слева с утяжелением. Упражнения, развивающие координационные способности - упражнения на равновесие, пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения.	В процессе занятий.
4	Техническая подготовка. Держание ракетки, стойка, перемещения в стойке. Удары. Подрезка. Срезка. Накаты справа и слева. Подача.	23

5	Тактическая подготовка Выбор позиции. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий.	3
6	Контрольные испытания и игры.	5
7	Посещение соревнований, просмотр видео уроков и презентаций.	3

Тематическое планирование. 7 – 8 классы

№	Программный материал.	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения. - Правила поведения и техники безопасности на занятиях по настольному теннису. - Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - Правила соревнований по настольному теннису. - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	В процессе занятий.
2	Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	В процессе занятий.
3	Специальная физическая подготовка. Упражнения, развивающие скоростные способности – быстрые движения рукой (имитация удара по мячу), быстрое сгибание и разгибание предплечья, вращения предплечья. Упражнения, развивающие силовые способности – имитация подач, имитация ударов справа-слева с утяжелением. Упражнения, развивающие координационные способности - упражнения на равновесие, пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения.	В процессе занятий.
4	Техническая подготовка. Держание ракетки, стойка, перемещения в стойке. Удары. Подрезка. Срезка. Накаты справа и слева. Подача.	46
5	Тактическая подготовка	6

	Выбор позиции. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий.	
6	Контрольные испытания и игры.	12
7	Посещение соревнований, просмотр видео уроков и презентаций.	4

Календарно-тематическое планирование.

1 год обучения. 5-6 классы

№ п/п	Содержание занятий.	Характеристика видов деятельности учащихся.	Дата проведения занятия
1-2	История возникновения настольного тенниса. Правила техники безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке. Техника держания ракетки – (упр. для разучивания держания ракетки). Игра «Охотники и утки».	Раскрывают историю возникновения игры «Настольный теннис». техники безопасности. Осваивают технику перемещений в стойке, технику держания ракетки.	
3-4	Жонглирование мячом. Броски и ловля одной и двумя руками теннисного мяча стоя, сидя. Игра «Совушка».	Соблюдают правила техники безопасности. Учатся управлять теннисной ракеткой, чувствовать мяч. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. Выполняют правила игры.	
5-6	Стойка игрока, перемещения. Техника держания ракетки. Упражнения с мячом и ракеткой. Игра «Пятнашки».	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр., учатся чувствовать мяч. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	
7-8	Жонглирование мячами. Броски и ловля одной и двумя руками теннисного мяча стоя, сидя. Развитие быстроты – челночный бег. Эстафеты.	Соблюдают правила техники безопасности. Учатся жонглировать мячом. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	
9-10	Тестирование (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, челночный бег). Подвижные игры.	Определяют физическую подготовленность.	
11-12	Упр. с ракеткой. Удары по мячу ракеткой (подбивания) на месте, в движении. Эстафеты.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения ударов по мячу. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.и игры.	

13	**Просмотр презентации «История возникновения настольного тенниса», видеоуроков для начинающих теннисистов (техника перемещений, держания ракетки, жонглирование мячом).**		
14-15	Удары по мячу ракеткой (подбивания) на месте, в движении. Ловля теннисного мяча, отскочившего от стенки. Перебрасывания мяча на ходу и на бегу. Эстафеты.	Соблюдают правила техники безопасности. Учатся управлять теннисной ракеткой. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	
16-17	Самоконтроль. Удары по мячу ракеткой. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Перебрасывания мяча на ходу и на бегу.	Раскрывают значение самоконтроля. Соблюдают правила техники безопасности. Учатся управлять теннисной ракеткой. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
18	**Просмотр презентации «Правила соревнований по настольному теннису» и видеоурока «Подачи» для начинающих теннисистов.**	Осваивают правила соревнований по настольному теннису, технику выполнения подачи.	
19-20	Стойка игрока при подаче. Подача мяча. Прыжки в скакалку. Игра «Мяч соседу».	Осваивают технику выполнения подачи мяча. Выполняют правила игры.	
21	**Просмотр видеоигр по настольному теннису.**		
22-23	Подачи мяча. Эстафеты с теннисным мячом.	Осваивают технику выполнения подачи. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и эстафет.	
24-25	Удары по мячу ракеткой у стенки, в парах. Жонглирование мячом одной и двумя руками. Броски набивного мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями.	Соблюдают правила техники безопасности. Учатся управлять теннисной ракеткой. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
26-27	Подача мяча. Приём подачи. Игра «Послушный мячик».	Осваивают технику выполнения подачи. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры. Выполняют правила игры.	
28-30	**Новогодний турнир по настольному теннису.**	Выполняют правила игры. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
31-32	Подача мяча. Удары по мячу ракеткой у стенки, в парах. Броски набивного мяча на дальность из-за головы.	Соблюдают правила техники безопасности. Учатся управлять теннисной ракеткой. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
33-34	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Подача мяча (короткая).	Руководствуются правилами оказания первой помощи при травмах. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения подачи.	

35-36	Тактика игры – выбор позиции. Общая физическая подготовка методом круговой тренировки.	Осваивают тактику игры. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	
37-38	Тактика игры – игра на счёт из одной, трёх партий. Эстафеты.	Осваивают тактику игры. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
39-40	Виды ударов. Удары слева и справа. Подвижные игры.	Учатся выполнять удары по мячу справа и слева.	
41-42	Удары справа у стенки и у стола. Подача – короткая (у сетки). Развитие силовых способностей – упр. с гантелями	Учатся выполнять удары по мячу справа у стенки и у стола, подачи (короткая). Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	
43-44	Удары справа у стенки и у стола. Подача – длинная (на край стола). Развитие быстроты- челночный бег.	Учатся выполнять удары по мячу справа и слева, подачи (короткая). Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	
45-46	Удары справа у стенки и у стола. Подача – длинная (на край стола). Игра в настольный теннис с партнёром. Прыжки в скакалку.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения подачи. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
47	**Просмотр видеоигр по настольному теннису.**		
48-49	Удары справа у стенки и у стола. Подача – короткая (у сетки). Прыжки через скамейку.	Осваивают тактику игры. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
50-51	Тактическая подготовка – свободная игра на столе.	Выполняют правила игры. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
52-54	**Товарищеские встречи.**	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения игры.	
55-56	Имитация передвижений и ударов. Подкрутка мяча правой стороной ракетки. Эстафеты с элементами настольного тенниса	Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения игры.	
57-58	Контрольные игры.	Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	
59-60	Тестирование – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, челночный бег. Игра в настольный теннис с партнёром.	Определяют физическую подготовленность. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Используют игру в теннис в организации активного отдыха.	

61-62	Имитация передвижений и ударов. Подкрутка мяча правой стороной ракетки. Игра «Карусель». Развитие силовых способностей – упр. с гантелями.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику .подкрутки мяча правой стороной ракетки. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
63-64	Подкрутка мяча правой и левой стороной ракетки поочерёдно. Подача мяча – длинная (на край стола). Упр. для укрепления мышц ног. Игра «Двое против одного»	Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
65-66 67-68	Свободная игра на столе. Подвижные игры.	Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	

Календарно-тематическое планирование.

2 год обучения. 7-8 классы

№ п/п	Содержание занятий.	Характеристика видов деятельности учащихся.	Дата проведения занития
1.	Правила техники безопасности. О.Р.У. без предметов. Стойка игрока, перемещения в стойке. Техника держания ракетки. Жонглирование мячами. Подвижные игры.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику перемещений, удержания ракетки.	
2.	Влияние физических упр. на строение и функции организма. Жонглирование мячами. Броски и ловля одной и двумя руками теннисного мяча стоя, сидя. Игра «Совушка».	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику жонглирования мячом, учатся управлять теннисной ракеткой. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	
3.	Броски и ловля одной и двумя руками теннисного мяча стоя, сидя. Удары по мячу ракеткой (подбивания) на месте, в движении. Эстафеты.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения ударов по мячу ракеткой. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	
4.	Жонглирование мячами. Удары по мячу. Ловля теннисного мяча, отскочившего от стенки. Игра в настольный теннис с партнёром. Развитие быстроты.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	
5.	Тестирование (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, челночный бег). Игра «Карусель».	Определяют физическую подготовленность. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
6.	**Просмотр видео уроков для начинающих теннисистов – удары по мячу, подкрутка мяча.**	Осваивают технику выполнения ударов по мячу, подкрутки мяча	

7.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Имитация передвижений и ударов. Подкрутка мяча правой стороной ракетки. Игра в настольный теннис с партнёром. Развитие силовых способностей – упр. с гантелями.	Раскрывают значение гигиены, закаливания, режима и правильного питания для спортсменов. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют правила игры.	
8.	**Просмотр презентации «Правила соревнований по настольному теннису».** Имитация передвижений и ударов. Подкрутка мяча правой стороной ракетки. Физическая подготовка.		
9.	Подкрутка мяча правой и левой стороной ракетки поочерёдно. Подача мяча – длинная (на край стола). Игра «Двое против одного». Упр. для укрепления мышц ног.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр., правила соревнований по настольному теннису. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	
10.	Подкрутка мяча правой и левой стороной ракетки поочерёдно. Подача мяча – длинная (на край стола). Игра в настольный теннис с партнёром.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
11.	**Просмотр видео игр по настольному теннису.**		
12.	Подкрутка мяча правой и левой стороной ракетки поочерёдно. Подача мяча – длинная (на край стола). Игра в настольный теннис с партнёром. Упр. для укрепления мышц туловища.	Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
13.	Упр. с мячом на ловкость. Удары – толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. Упр. с мячом на быстроту. Игра в настольный теннис с партнёром. Встречная эстафета.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения подачи, подкрутки мяча. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
14.	Удары – толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. Жонглирование мячами. Специальная физическая подготовка.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр.	
15.	Удары слева без вращения мяча. Игра с партнёром в настольный теннис. Броски и ловля теннисного мяча одной и двумя руками стоя, сидя в парах. Упр. на внимание.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр.	
16.	**Новогодний турнир по настольному теннису.**	Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
17.	Накат слева по подрезанному мячу. Жонглирование мячами.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику	

	Игра «Двумя мячами против двоих соперников».Упр. на быстроту – бег с ускорениями 30-40м.	выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	
18.	Игра мячами в парах (не на столе). Накат слева по подрезанному мячу. Игра с партнёром в настольный теннис. Упр. для укрепления мышц ног – прыжки через скамейку.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
19.	Тактическая подготовка – выбор позиции. Свободная игра на столе. Упр. на быстроту – бег с ускорением из различных исходных положений	Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
20.	Накат по диагонали. Игра мячами в парах (не на столе). Игра с партнёром в настольный теннис. Упр. для укрепления мышц туловища.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
21.	Накат по диагонали. Отработка точности ударов (в мишень на стенке). Игра в настольный теннис с партнёром. Упр. для укрепления мышц ног.	Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
22.	Накат по диагонали. Тренировка упр. с мячом и ракеткой на количество повторений. Игра в настольный теннис с партнёром. Упр. для укрепления мышц ног.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают тактику игры. Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
23.	Тактическая подготовка игра с разными противниками. Игры «Салки без мяча», «Третий лишний». Упр. для развития силовых способностей.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
24.	**Посещение СК «Олимпиец» (посещение тренировочных занятий в спорткомплексе).**	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
25.	Имитация перемещений с выполнением ударов. Удары. Игра в настольный теннис с партнёром. Упр. на быстроту – бег с ускорением из различных исходных положений.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
26.	Тактическая подготовка – игра на счёт из одной, трёх партий. Упр. для развития силовых способностей.	Осваивают тактику игры. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	
27.	**Товарищеские встречи.**	Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику,	

		управлять своими эмоциями.	
28.	Удары справа у стенки и у стола. Подача – короткая (у сетки). Прыжки через скамейку. Подвижные игры – День и ночь», «Собери флажки».	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают тактику игры. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры.	
29.	Завершающий удар справа (с правого угла и левого). Игра в настольный теннис с партнёром.	Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками во время игры. Используют игру в теннис в организации активного отдыха. Выполняют правила игры.	
30.	Завершающий удар справа (с правого угла и левого). «Двумя мячами против двоих соперников». Игра в настольный теннис с партнёром.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. и игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
31.	Тестирование – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, челночный бег.	Определяют физическую подготовленность.	
32.	Контрольные игры.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. Выполняют правила игры. Уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.	
33.	Отработка точности ударов (в мишень на стенке). Накат по диагонали. Игра в настольный теннис с партнёром. Упр. для укрепления мышц ног.	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику выполнения упр. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр. Выполняют правила игры.	
34.	Удары справа у стенки и у стола. Подача – короткая (у сетки). Игра с партнёром в настольный теннис. Игра «Меняя партнёра». Подведение итогов.	Выполняют правила игры. Взаимодействуют со сверстниками во время выполнения упр.	

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Учебно – методическое:

- В.Г. Баргуков, В.А. Воробьёв. Примерная программа по внеурочной деятельности учащихся «Настольный теннис»
- Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
- В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся М - «Просвещение», 2014г.

Материально – техническое: Спортивный зал. Столы для настольного тенниса. Теннисные ракетки. Теннисные мячи. Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка. Маты гимнастические. Гантели. Мячи набивные. Скакалки гимнастические. Секундомер. Аптечка медицинская. Весы медицинские с ростомером.