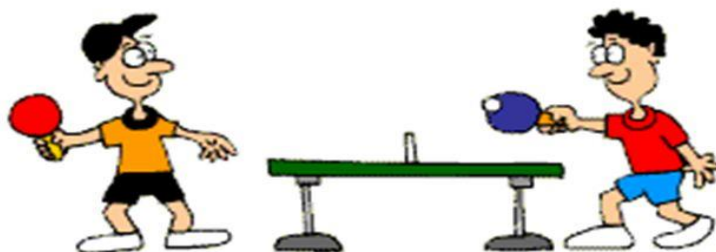


Департамент образования администрации Кстовского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 5 от 18.08.2023 г.

Утверждено
приказом № 105
от 21.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
кружка «Настольный теннис»
возраст обучающихся: 10-15 лет
срок реализации: 1 год**



Составитель:
Минахметов Д.О.
Учитель физической культуры

г.Кстово, 2023 год

| Содержание | |
|-------------------|---|
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Цели и задачи программы |
| 3 | Содержание программы: |
| 3.1 | Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Введение в обществознание» |
| 3.2 | Содержание учебно- тематического плана |
| 4 | Планируемые результаты освоения программы |
| 5 | Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы |
| 6 | Условия реализации программы |
| 7 | Формы аттестации и контроля |
| 8 | Методические материалы к программе |
| 9 | Список литературы |
| 10 | Приложения |
| 10.1 | Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы |
| 10.2 | Оценочные материалы |
| 10.3 | Приложения по выбору учителя (по желанию) |

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «*Настольный теннис*» носит физкультурно – спортивную направленность

Актуальность программы.

Новизна программы

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

Отличительные особенности программы.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Педагогическая целесообразность программы

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

Срок освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов (1 год обучения), желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 34 часа.

Режим занятий.

Работа кружка осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 2 занятия по 60 минут. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая (в том числе занятия проводятся в каникулярное время)

2. Цели и задачи программы

Цель программы: раскрытие физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).

9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

15. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного

инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)»

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)»

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

20. Программа инновационного развития МАОУ СШ №6 «Наше завтра – духовность, образование, гражданственность» на 2020-2025 гг.

21. Рабочая программа воспитания МАОУ СШ №6.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Срок реализации программы: 1 год.

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|--------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 2. | Физическая подготовка | 3 | 3 | 6 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 3 | Способы перемещения | 2 | 2 | 4 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 4 | Атакующие удары | 14 | 14 | 28 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 5 | Защитные и промежуточные удары | 10 | 10 | 20 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 6 | Нормативы и соревнования | 3 | 3 | 6 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| Всего по программе: | | 34 | 34 | 68 | | |

3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединений с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

| № п/п | Тема | Кол-во часов, дата | | |
|-----------|--|-----------------------|--|--|
| | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | | |
| 1.1 | История развития настольного тенниса в России | 2 | | |
| 1.2 | Правила игры и судейство в настольном теннисе | 2 | | |
| 2. | Физическая подготовка | 6 | | |
| 2.1 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | 2 | | |
| 2.2 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | 2 | | |

| | | | | |
|---------------|---|-----------|--|--|
| 2.3 | Комбинации из освоенных элементов | 2 | | |
| 3. | Способы перемещения | 4 | | |
| 3.1 | Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | 2 | | |
| 3.2 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | 2 | | |
| 4. | Атакующие удары | 28 | | |
| 4.1 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | 2 | | |
| 4.2 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 2 | | |
| 4.3 | Подача накатом короткая и длинная | 2 | | |
| 4.4 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | 4 | | |
| 4.5 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | 4 | | |
| 4.6 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | 4 | | |
| 4.7 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | 4 | | |
| 4.8 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | 2 | | |
| 4.9 | Топ-спин удар | 4 | | |
| 5. | Защитные и промежуточные удары | 20 | | |
| 5.1 | Подача с нижним вращением с права и с лева | 2 | | |
| 5.2 | Срезка справа и с лева по всему столу | 2 | | |
| 5.3 | Подрезка справа и слева | 2 | | |
| 5.4 | Запилы с права и с лева | 2 | | |
| 5.5 | Блок-удар, толчок | 4 | | |
| 5.6 | Укороченные и длинные удары справа и с лева | 4 | | |
| 5.7 | Подставка справа и слева | 4 | | |
| 6. | Нормативы и соревнования | 6 | | |
| 6.1 | По технической и физической подготовке | 2 | | |
| 6.2 | Участие в официальных соревнованиях | 2 | | |
| 6.3 | Участие в турнирах и товарищеских встречах | 2 | | |
| ИТОГО: | | 68 | | |

4. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;

- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся




будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»

| Год обучения | Месяц обучения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего учебных недель | Всего часов по программе | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|----------|----------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | сентябрь | | | октябрь | | | ноябрь | | | декабрь | | | январь | | | февраль | | | март | | | апрель | | | май | | теория | практика | | | | | | | | | |
| | 10.09-15.09 | 17.09-22.09 | 24.09-29.09 | 01.10-06.10 | 08.10-13.10 | 15.10-20.10 | 22.10-27.10 | 29.10-03.11 | 05.11-10.11 | 12.11-17.11 | 19.11-24.11 | 26.11-01.12 | 03.12-08.12 | 10.12-15.12 | 17.12-22.12 | | 14.01-19.01 | 21.01-26.01 | 28.01-02.02 | 04.02-09.02 | 11.02-16.02 | 118.02-22.02 | 25.02-02.03 | 04.03-07.03 | 11.03-16.03 | 18.03-23.03 | | | | 25.03-30.03 | 01.04-06.04 | 08.04-13.04 | 15.04-20.04 | 22.04-27.04 | 29.04-04.05 | 06.05-11.05 | 13.05-18.05 |
| 1 год | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 34 | | |

Условные обозначения:

-  ведение занятий по расписанию
-  итоговая (промежуточная) аттестация
-  каникулярный период

6. Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

| № п/п | Год обучения | Формы проведения промежуточной аттестации | Формы проведения итоговой аттестации |
|-------|----------------|---|--------------------------------------|
| 1. | 1 год обучения | Первенство по настольному теннису | Первенство по настольному теннису |

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

Участие в первенстве по настольному теннису школы

8. Методическое обеспечение

| № п/п | Разделы, темы | Форма занятия | Методы, технологии | Дидактический материал и ТСО | Форма подведения итогов |
|---------------------------------|---|-------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1. | История развития настольного тенниса в России | Лекция | Словесный | Презентация | Устный опрос |
| 2. | Правила игры и судейство в настольном теннисе | Лекция | Словесный | | Практическое задание |
| Физическая подготовка | | | | | |
| 3 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 4 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 5 | Комбинации из освоенных элементов | Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| Способы перемещения | | | | | |
| 6 | Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | Практическое занятие. | Практический | Презентация | Практическое задание |
| 7 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | Практическое занятие. | Практический | Презентация | Практическое задание |
| Атакующие удары | | | | | |
| 8 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 9-10 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 11-12 | Подача накатом короткая и длинная | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 13-14 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 15-16 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|
| 17-18 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | Беседа. Практическое занятие. | Практический | Задания практической работы. | Практическое задание |
| 19 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 20 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| 21-22 | Топ-спин удар | Беседа. Практическое занятие. | Практический | | Практическое задание |
| Защитные и промежуточные удары | | | | | |
| 23 | Подача с нижним вращением с права и с лева | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 24 | Срезка справа и с лева по всему столу | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 25 | Подрезка справа и слева | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 26 | Запилы с права и с лева | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 27-28 | Блок-удар, толчок | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 29-30 | Укороченные и длинные удары справа и с лева | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 31-32 | Подставка справа и слева | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| Нормативы и соревнования | | | | | |
| 33 | По технической и физической подготовке | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 34 | Участие в официальных соревнованиях | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |
| 35 | Участие в турнирах и товарищеских встречах | Беседа. Практическое занятие. | Практический наглядный | | Практическое задание |

9. Список литературы:

Литература для учителя

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

Литература для ученика

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

