

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

_____ В.В.Скударнов

Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Тогурская СОШ
им. С.В. Маслова»

_____ О.А. Пшеничникова
Приказ №300 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Класс 9-11 класс

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0099A27EC6F28D673C5013FATA5FA5EEF3
Владелец: Пшеничникова Олеся Андреевна
Действителен: с 19.09.2024 до 13.12.2025

Программу составил:

В.В. Скударнов

с. Тогур
2024 г

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Настольный теннис» 9 – 11 классы ФГОС ООО

Название курса	Физическая культура
Авторы учебника и УМК	- Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2013 г.; - Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г. УМК по физической культуре (базовый уровень) «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2014 г.
Класс	9 – 11 классы
Количество часов	68
Составители	учитель физической культуры первой квалификационной категории Скударнов В.В.
Цель курса	Изучение спортивной игры настольный теннис формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • 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 по настольному теннису; • Подготовка учащихся к городским соревнованиям со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

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.

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.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с

	<p>правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре; - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева; - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке; - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет; - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности. <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС на внеурочной деятельности</p> <p>Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.</p> <p>Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.</p>
<p>Планируемые результаты освоения курса</p>	<p>Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета</p> <p><i>Личностные результаты</i> отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации</p>

(предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

	<ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; - умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.
--	--

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2021.)

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения внеурочного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика учебного курса

цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма; Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
- Программа рассчитана на подростков 9-11 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 9 – 11 классы 2 час в неделю, 68 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебно-тематический план 1 год обучения

2 часа в неделю (68 часов в год)

Содержание программы

1. Теоретические сведения – 14 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- 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;
- Правила игры в настольный теннис;

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	2	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	2	
3	Правила игры в настольный теннис	1	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	7	2	12
5	Основы техники игры	9	2	16
6	Основы тактики игры	5	4	6
7	Контрольные игры и соревнования	4		8
8	Тестирование	1		2
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	1		2
10	Учебные игры	4		8
Итого:		68	14	54

- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка – 4 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости

- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка - 18 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка 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» - 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», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

5. Тактика игры – 10 часов

- 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.

6. Учебная игра – 12 часов.

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»
- Обеспечение программы методической продукцией
- Теоретические материалы - разработки :
- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП
- Дидактические материалы:
- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису
- Спортивный инвентарь и оборудование:
- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Учебно – методическое обеспечение:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.

Поурочное планирование

№	Тема тренировочного процесса	Дата проведения		Кол-во часов
1	Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль.			1
2	Влияние настольного тенниса на организм. Особенности настольного тенниса.			1
3	Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки.			1
4	Работа ног, положение корпуса.			1
5	Техника движения ногами, руками в игре. Работа плеча, предплечья и кисти.			1
6	Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре.			1
7	Движение ракеткой и корпусом.			1
8	Техника движения ногами, руками в игре.			1
9	Изучение хваток, изучение выпадов.			1
10	Владение ракеткой и передвижения у стола.			1
11	Движение ракеткой и корпусом. Техника постановки руки в игре.			1
12	Изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.			1
13	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.			1
14	Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.			1
15	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.			1
16	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.			1
17	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.			1
18	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.			1
19	Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.			1
20	Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов.			1
21	Учебная игра с изученными элементами. Владение ракеткой и передвижения у стола.			1
22	Набивание мяча на ракетке. Основные тактические варианты игры.			1
23	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.			1
24	Свободная игра на столе. Подача справа и слева.			1
25	Свободная игра на столе. Подача справа и слева.			1
26	Открытая и закрытая ракетка. Обучение техники подачи прямым ударом.			1

27	Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. Обучение техники подачи прямым ударом			1
28	Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. Учебная игра с элементами подач.			1
29	Учебная игра с ранее изученными элементами. Обучение техники «наката» в игре.			1
30	Совершенствование техники постановки руки в игре. Обучение техники «наката» в игре.			1
31	Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева.			1
32	Изучение техники выполнения «подставки» справа. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.			1
33	Изучение техники элемента «подрезка». Учебная игра для совершенствования учебных элементов.			1
34	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. Выполнение наката справа в правый.			1
35	Игровые приемы в настольном теннисе. Выполнение наката справа в правый.			1
36	Игровые приемы в настольном теннисе. Учебная игра с изученными элементами.			1
37	Тактика игры атакующего. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.			1
38	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.			1
39	Тактика игры атакующего. Учебная игра. Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.			1
40	Тактика игры атакующего. Учебная игра. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.			1
41	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.			1
42	Совершенствование подач, срезок, накатов. Подача справа (слева) с подбросом мяча.			1
43	Удар "накат": удержание мяча на столе. Подача справа (слева) с подбросом мяча.			1
44	Удар "накат": удержание мяча на столе. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.			1
45	Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.			1
46	Совершенствование в группах по качеству элементов игры. подача слева с верхним вращением мяча.			1
47	Технические приемы с верхним вращением. Подача слева с верхним вращением мяча.			1
48	Технические приемы с верхним вращением. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.			1
49	Удар « накат» справа и слева на столе. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.			1

50	Удар «накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе.			1
51	Откидной удар справа. Откидной удар слева.			1
52	Выполнение подачи в заданную зону стола. Игра на счет из одной, трех партий.			1
53	Тактика игры против атакующего. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.			1
54	Свободная игра на столе. Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».			1
55	Тактика игры против атакующего. Игра на счет из одной, трех партий.			1
56	Тактика игры атакующего против атакующего. Откидной удар справа.			1
57	Откидной удар слева. Выполнение подачи в заданную зону стола.			1
58	Тактика игры атакующего. Учебная игра. Игра на счет из одной, трех партий.			1
59	Тактика игры атакующего против атакующего. Свободная игра на столе.			1
60	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Баланс при подаче. Удар с лета.			1
61	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Тактика игры атакующего. Учебная игра.			1
62	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов. Игра на счет из одной, трех партий.			1
63	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Выполнение подачи в заданную зону стола.			1
64	Учебные игры с заданиями. Баланс при подаче. Удар с лета.			1
65	Свободная игра на столе. Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.			1
66	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Совершенствование игровых навыков сильных ударов.			1
67	Игра на счет из одной, трех партий. Совершенствование игровых навыков сильных ударов			1
68	Тактика игры атакующего. Учебная игра. Свободная игра на столе. Подведение итогов.			1