

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ГОРОДА БРАТСКА**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание МО  
МБОУ «СОШ №24»  
Руководитель МО

  
Морозова Ю.С.  
Протокол №1 от  
«29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

  
Попова Л.М.  
Протокол МС №1 от  
«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Иванова М.В.  
Приказ № 406 от  
«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»**

для обучающихся 5-9 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработала: Макарова Ю.С., учитель физической  
культуры

Братск, 2024 г.

## 5 класс

### 1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
МОДУЛЬ №1					

1	Гигиенические сведения меры безопасности на ниях	1	1	0	Анкетировани е
2	Развитие настольного са в России	1	1	0	Тестирование
3	Правила игры в льный теннис	0,5	0,5	0	Наблюдение
4	Общая и специальная ческая подготовка	4	0	4	Опрос Зачет Наблюдение
Всего		6,5	2,5	4	
<b>МОДУЛЬ №2</b>					
1	Техника и тактика игры	5,5	1	4,5	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация дение соревнований	0,5	0,5	0	Зачет
3	Контрольные игры и нования	4,5	0	4,5	Зачет Наблюдение
Всего		10,5	1,5	9	
Итого		17	2,5	14,5	

### Тематическое планирование

№	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>	1
2	История возникновения игры. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>	1
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a>	1
4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>	1
5	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1

	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.		
6	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами Закрепление техники выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары по мячу. Прямая подача. Перемещения близко у стола и в средней зоне.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
8	Техника подачи прямым ударом, перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
9	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите Отработка подачи с отскоком от стенки, в паре, вчетвером.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Прямая подача справа, слева.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
11	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
12	Игра ударами срезка. Игра в нападении Удар подрезкой снизу. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
13	Крученая подача. Игра в защите«Резная» подача. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
14	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
15	Расстановка и передвижение игроков в парной игре. Игра по системе 2*2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
16	Отработка тактики «смена игрового ритма». Подача с вращением. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1
17	Подведение итогов кружка. Соревнование в группе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1

## 6 класс

### 1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- содействовать грамотному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитывать нравственные и волевые качества, культуры поведения;

- обучать важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- развивать у учащихся основы морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к оздоровлению, подвижным играм, к физической культуре и спорту, воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

### Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ №1</b>					
1	Гигиенические сведения меры безопасности на иях	1	1	0	Анкетировани е
2	Развитие настольного са в России	1	1	0	Тестирование
3	Правила игры в льный теннис	0,5	0,5	0	Наблюдение
4	Общая и специальная ческая подготовка	4	0	4	Опрос Зачет Наблюдение
Всего		6,5	2,5	4	
<b>МОДУЛЬ №2</b>					
1	Техника и тактика игры	5,5	1	4,5	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация дение соревнований	0,5	0,5	0	Зачет
3	Контрольные игры и нования	4,5	0	4,5	Зачет Наблюдение
Всего		10,5	1,5	9	
Итого		17	2,5	14,5	

### Тематическое планирование

№	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
---	--------------------	-----	--------------

1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>	1
2	История возникновения игры. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>	1
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a>	1
4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>	1
5	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
6	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами Закрепление техники выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары по мячу. Прямая подача. Перемещения близко у стола и в средней зоне.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
8	Техника подачи прямым ударом, перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
9	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите Отработка подачи с отскоком от стенки, в паре, вчетвером.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Прямая подача справа, слева.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
11	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
12	Игра ударами срезка. Игра в нападении Удар подрезкой снизу. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
13	Крученая подача. Игра в защите«Резная» подача. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
14	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
15	Расстановка и передвижение игроков в парной игре. Игра по системе 2*2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1

16	Отработка тактики «смена игрового ритма». Подача с вращением. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1
17	Подведение итогов кружка. Соревнование в группе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1

### 7 класс

## 1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- содействовать грамотному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитывать нравственные и волевые качества, культуры поведения;
- обучать важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- развивать у учащихся основы морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к оздоровлению, подвижным играм, к физической культуре и спорту, воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

### Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>МОДУЛЬ №1</b>					
1	Гигиенические сведения меры безопасности на ях	1	1	0	Анкетировани е
2	Развитие настольного са в России	1	1	0	Тестирование
3	Правила игры в льный теннис	0,5	0,5	0	Наблюдение
4	Общая и специальная ческая подготовка	4	0	4	Опрос Зачет Наблюдение
<b>Всего</b>		<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	
<b>МОДУЛЬ №2</b>					
1	Техника и тактика игры	5,5	1	4,5	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация и дение соревнований	0,5	0,5	0	Зачет

3	Контрольные игры и нования	4,5	0	4,5	Зачет Наблюдение
Всего		10,5	1,5	9	
Итого		17	2,5	14,5	

### Тематическое планирование

№	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>	1
2	История возникновения игры. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>	1
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a>	1
4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>	1
5	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
6	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами Закрепление техники выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары по мячу. Прямая подача. Перемещения близко у стола и в средней зоне.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
8	Техника подачи прямым ударам, перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
9	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите Отработка подачи с отскоком от стенки, в паре, вчетвером.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Прямая подача справа, слева.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
11	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1

12	Игра ударами срезка. Игра в нападении Удар подрезкой снизу. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
13	Крученая подача. Игра в защите «Резная» подача. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
14	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
15	Расстановка и передвижение игроков в парной игре. Игра по системе 2*2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
16	Отработка тактики «смена игрового ритма». подача с вращением. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1
17	Подведение итогов кружка. Соревнование в группе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1

### 8 класс

## 1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- содействовать грамотному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитывать нравственные и волевые качества, культуры поведения;
- обучать важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- развивать у учащихся основы морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к оздоровлению, подвижным играм, к физической культуре и спорту, воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

## Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
МОДУЛЬ №1					
1	Гигиенические сведения меры безопасности на иях	1	1	0	Анкетировани е
2	Развитие настольного са в России	1	1	0	Тестирование
3	Правила игры в льный теннис	0,5	0,5	0	Наблюдение
4	Общая и специальная ческая подготовка	4	0	4	Опрос Зачет Наблюдение

Всего		6,5	2,5	4	
МОДУЛЬ №2					
1	Техника и тактика игры	5,5	1	4,5	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация и проведение соревнований	0,5	0,5	0	Зачет
3	Контрольные игры и соревнования	4,5	0	4,5	Зачет Наблюдение
Всего		10,5	1,5	9	
Итого		17	2,5	14,5	

### Тематическое планирование

№	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>	1
2	История возникновения игры. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>	1
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a>	1
4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>	1
5	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
6	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами Закрепление техники выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары по мячу. Прямая подача. Перемещения близко у стола и в средней зоне.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
8	Техника подачи прямым ударом, перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1

	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача.		
9	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите Отработка подачи с отскоком от стенки, в паре, вчетвером.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Прямая подача справа, слева.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
11	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
12	Игра ударами срезка. Игра в нападении Удар подрезкой снизу. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
13	Крученая подача. Игра в защите «Резная» подача. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
14	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
15	Расстановка и передвижение игроков в парной игре. Игра по системе 2*2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
16	Отработка тактики «смена игрового ритма». Подача с вращением. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1
17	Подведение итогов кружка. Соревнование в группе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1

### 9 класс

## 1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- содействовать грамотному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитывать нравственные и волевые качества, культуры поведения;
- обучать важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- развивать у учащихся основы морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к оздоровлению, подвижным играм, к физической культуре и спорту, воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

### Содержание программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
МОДУЛЬ №1					
1	Гигиенические сведения меры безопасности на ях	1	1	0	Анкетировани е
2	Развитие настольного са в России	1	1	0	Тестирование

3	Правила игры в настольный теннис	0,5	0,5	0	Наблюдение
4	Общая и специальная техническая подготовка	4	0	4	Опрос Зачет Наблюдение
Всего		6,5	2,5	4	
МОДУЛЬ №2					
1	Техника и тактика игры	5.5	1	4,5	Тестирование Зачет Наблюдение
2	Организация и проведение соревнований	0,5	0,5	0	Зачет
3	Контрольные игры и соревнования	4,5	0	4,5	Зачет Наблюдение
Всего		10,5	1,5	9	
Итого		17	2,5	14,5	

### Тематическое планирование

№	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/</a>	1
2	История возникновения игры. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/</a>	1
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/</a>	1
4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/</a>	1
5	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
6	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Закрепление техники выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/</a>	1
7	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1

	позволяющие противнику атаковать. Удары по мячу. Прямая подача. Перемещения близко у стола и в средней зоне.		
8	Техника подачи прямым ударом, перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/</a>	1
9	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите Отработка подачи с отскоком от стенки, в паре, вчетвером.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
10	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Прямая подача справа, слева.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/</a>	1
11	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
12	Игра ударами срезка. Игра в нападении Удар подрезкой снизу. Игра в защите	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
13	Крученая подача. Игра в защите«Резная» подача. Игра в нападении	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
14	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/</a>	1
15	Расстановка и передвижение игроков в парной игре. Игра по системе 2*2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/</a>	1
16	Отработка тактики «смена игрового ритма». Поддача с вращением. Игра на дальней дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1
17	Подведение итогов кружка. Соревнование в группе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/</a>	1

### Список литература

1. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
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. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. — М.: СпортАкадемПресс, 2016. — 534 с
5. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. — М.: Физкультура и спорт, 2016. — 112 с.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г

7. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. — М.: СпортАкадемПресс, 2016. — 534 с.
8. Журавский В.П. Настольный теннис — такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2009 г.
9. <https://resh.edu.ru/>