

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
(протокол от 28.08.25 № 1)  
Руководитель ШМО  
И.О. Шевцова

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
А.Ю. Чугунова  
28.08.2025

Приложение к основной  
образовательной программе  
начального общего образования (с  
изменениями и дополнениями),  
приказ от 28.08.2025 № 103

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Настольный теннис» (Школьный спортивный клуб «Импульс»)  
на уровень начального общего образования  
(для 1-4 классов)

Составитель:  
учитель физической культуры  
Тучкова Е.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	8
5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» в рамках Школьного спортивного клуба «Импульс», (далее ШСК «Импульс») на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15» (далее - ГКОУ «Шахтерская СШИ № 15») разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ФГОС ООО);
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программой начального общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 №704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.06.2025 №467 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Федеральной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура), в редакции ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», Москва 2024 // (Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)
- Основной образовательной программой начального общего образования ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15» (с изменениями и дополнениями) приказ от 28.08.2025 № 104;
- а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 г. № 3/22).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» в рамках ШСК «Импульс» для 1-4 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем

поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по внеурочной деятельности определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по внеурочной деятельности заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначеннной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется 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 областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Содержание программы по внеурочной деятельности представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного

возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 7 до 11 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателей.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки.

Общий объём часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» в начальной школе составляет 102 часа. Смешанная группа (1-4 класс, мальчики, девочки).

Рабочая программа рассчитана на реализацию:

- в 1-4 классах по три часа в неделю внеурочной деятельности

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте национального общего образования.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Групповые занятия для 1-4 классов

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Гигиена. Самоконтроль. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы самостоятельной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Особенности передвижения. Удары по мячу накатом. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Удар по мячу с полулета. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, кручена «свечка» в броске, удар без вращения «толчок», удар «топ-спин».

**Физическая подготовка** включает два вида деятельности: «Общая физическая подготовка» где даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развиваются определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.). **Специальная физическая подготовка**, где представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приемам настольного тенниса. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** - отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**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:*

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

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

*В области познавательной культуры занимающийся научится:*

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

*В области нравственной культуры:*

- иметь способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры занимающийся научится:*

- длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- уметь передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры занимающийся научится:*

- реализовывать процесс сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области физической культуры занимающийся научится:*

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 1-4 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> ; <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> ; <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Итого по разделу	4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> ; <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Настольный теннис Правила игры	10			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty- pro.ru/</a>
2.2	Общая физическая подготовка	15			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty- pro.ru/</a>
2.3	Специальная физическая подготовка	15			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty- pro.ru/</a>
2.4	Основы техники и тактики игры	20			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty- pro.ru/</a>
2.5	Учебная игра	20			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty- pro.ru/</a>
2.6	Контрольные испытания	12			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty- pro.ru/</a>
2.7	Итого по разделу	92			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0	

## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 1-4 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	
1	История развития настольного тенниса.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
4	Режим дня	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
7	Составление дневника прироста физических качеств	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
8	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
11	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
12	Обще развивающие упражнения на развитие точности движений	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
13-14	Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
15-16	Упражнения на освоение навыков равновесия. Правила игры	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>

17	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Стойка игрока.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
18	Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
19	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Правила игры	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
20-21	Способы держания ракетки.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
22-23	Исходное положение при подаче	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
24-25	Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
26	Упражнения на развитие координации движений. Правила игры	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
27	Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
28-29	Перемещения близко у стола и в средней зоне.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
30-31	Подачи. Наглядная демонстрация подач.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
32-33	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
34-35	Обучение ударам с отскока	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
36-38	Атакующие удары.	3			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
39-40	Удар толчок слева с отскока на месте.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
41	Упражнения «школы мяча». Правила игры.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
42-44	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	3			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
45-46	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
47-48	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>

49-50	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
51-53	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева.	3			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
54	Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
55-56	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
57-58	Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
59-60	Накаты и подрезки.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
61-62	Обучение ударам с перемещением	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
63-64	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
65-66	Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
67	Закрепление ударов с перемещением.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
68-69	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
70	Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
71-72	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
73-74	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
75	Понятие о счете в настольном теннисе.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
76-77	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
78-79	Выбор позиции.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>

80-81	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
82-83	Свободная игра на столе.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
84-85	Игра на счет из одной, трех партий.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
86-87	Тактика игры с разными противниками.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
88-89	Тактика игры с разными противниками.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
90-91	Основные тактические варианты игры.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
92-93	Техника короткой подачи в переднюю зону	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
94-95	Основные тактические варианты игры.	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
96	Правила судейства соревнований.	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
97	Контрольное тестирование	1			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
98-99	Игры со счетом	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
100-101	Соревнования по настольному теннису	2			<a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
102	Подведение итогов	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004
- 9.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru); [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<http://ttbeauty-pro.ru/>

<http://table-tennis-omsk.ru>