

«ПРИНЯТО»
на заседании Педагогического
совета.
Протокол
от «28» 08 2022 г. № 8

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
 /Филатова О.А./

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
 /Борькин А.О./
Приказ № 108-2
от «28» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Основное общее образование

Составил: Трошин Д.А., учитель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

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

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия МКОУ «Центр образования № 24», со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях образовательной организации.

Программа рассчитана 34 ч в год - по 1 час в неделю 5-9 класс. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Содержание рабочей программы

Материал программы дается в 4 разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка - техника, и тактика игры.

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ – 5 часов

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.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 9 часов

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.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 10 часов

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.

4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ – 10 часов

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.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание
<p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p> <p>Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</p>
Патриотическое воспитание
<p>Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.</p> <p>Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.</p> <p>Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.</p> <p>Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.</p>

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной

направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Личностные результаты 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, накоплению 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 (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 базе овладения упражнениями 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:

- 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.

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:

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

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<p>Воспитательный компонент содержания программы</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. 		
1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ	1
2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1
5.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1
6.	Удары по мячу	1
7.	Удары по мячу	1
8.	Удары по мячу	1
9.	Подача	1
10.	Подача	1
11.	Подача	1
12.	Игра в защите	1
13.	Игра в защите	1
14.	Игра в защите	1
15.	Прямая подача справа, слева	1
16.	Прямая подача справа, слева	1
17.	Прямая подача справа, слева	1
18.	Игра в нападении	1
19.	Игра в нападении	1
20.	Игра в нападении	1
21.	ОРУ на развитие координации. Игра	1
22.	ОРУ на развитие силы. Игра	1
23.	ОРУ на развитие гибкости. Игра	1
24.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
25.	Отработка навыков в игре «один на один»	1

26.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
27.	Игровая практика	1
28.	Игровая практика	1
29.	Игровая практика	1
30.	Соревновательная практика	1
31.	Соревновательная практика	1
32.	Соревновательная практика	1
33.	Турнир	1
34.	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<p>Воспитательный компонент содержания программы</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. 		
1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ	1
2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1
5.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1
6.	Удары по мячу. Прямая подача	1
7.	Удары по мячу. Прямая подача	1
8.	Удары по мячу. Прямая подача	1
9.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
10.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
11.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
12.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
13.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
14.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
15.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
16.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
17.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
18.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
19.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
20.	Игра в нападении	1
21.	ОРУ на развитие координации. Игра	1
22.	ОРУ на развитие силы. Игра	1
23.	ОРУ на развитие гибкости. Игра	1
24.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
25.	Отработка навыков в игре «один на один»	1

26.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
27.	Игровая практика	1
28.	Игровая практика	1
29.	Игровая практика	1
30.	Соревновательная практика	1
31.	Соревновательная практика	1
32.	Соревновательная практика	1
33.	Турнир	1
34.	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<p>Воспитательный компонент содержания программы</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. 		
1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ	1
2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1
5.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1
6.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
7.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
8.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
9.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
10.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
11.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
12.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
13.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
14.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
15.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
16.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
17.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
18.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
19.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
20.	Игра в нападении	1
21.	Игра в нападении	1
22.	Удар по свече	1
23.	Удар по свече	1
24.	Удар по свече	1
25.	Удар по свече	1

26.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
27.	Игровая практика	1
28.	Игровая практика	1
29.	Игровая практика	1
30.	Соревновательная практика	1
31.	Соревновательная практика	1
32.	Соревновательная практика	1
33.	Турнир.	1
34.	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<p>Воспитательный компонент содержания программы</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. 		
1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ	1
2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1
5.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1
6.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
7.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
8.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
9.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
10.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
11.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
12.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1
13.	Удар по свече	1
14.	Удар по свече	1
15.	Удар по свече	1
16.	Удар по свече	1
17.	Игра ударами накат	1
18.	Игра ударами накат	1
19.	Игра ударами накат	1
20.	Игра в нападении	1
21.	Игра в нападении	1
22.	Игра ударами накат с одного угла в два	1
23.	Игра ударами накат с одного угла в два	1
24.	Игра ударами накат с одного угла в два	1
25.	Игра ударами накат с одного угла в два	1

26.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
27.	Игровая практика	1
28.	Игровая практика	1
29.	Игровая практика	1
30.	Соревновательная практика	1
31.	Соревновательная практика	1
32.	Соревновательная практика	1
33.	Турнир	1
34.	Подведение итогов года	1

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<p>Воспитательный компонент содержания программы</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. 		
1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ	1
2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1
5.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1
6.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
7.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1
8.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
9.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
10.	Удар по свече	1
11.	Удар по свече	1
12.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
13.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
14.	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1
15.	Игра ударами накат	1
16.	Игра ударами накат	1
17.	Игра ударами накат	1
18.	Игра ударами накат с одного угла в два	1
19.	Игра ударами накат с одного угла в два	1
20.	Игра ударами накат с одного угла в два	1
21.	Игра в нападении	1
22.	Поддача мяча. Удар подрезкой	1
23.	Поддача мяча. Удар подрезкой	1
24.	Поддача мяча. Удар подрезкой	1
25.	Поддача мяча. Удар подрезкой	1

26.	Отработка навыков в игре «один на один»	1
27.	Игровая практика	1
28.	Игровая практика	1
29.	Игровая практика	1
30.	Соревновательная практика	1
31.	Соревновательная практика	1
32.	Соревновательная практика	1
33.	Турнир	1
34.	Подведение итогов года	1