

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Калужской области

Брятинский район

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Китежская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано на МО учителей

№ 1 от 30.08.2022

Принято на Педагогическом совете

№ 1 от 30.08.2022

Утверждено Приказом директора

№ 54-в от 30.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

**Настольный теннис**

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Андриянов С.Н.

Учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, 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 посильные 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 селе, 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся

мобилизовать 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 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.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

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

*Цель программы* – формирование у воспитанников навыков игры в 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;

- Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на 5-11 классы- 12-17 лет, 35 часов в год - по 1 часу в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

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

**Форма проведения занятий:** индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы 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.

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

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

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

*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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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

- рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- *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 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

1. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
2. Влияние физических упражнений на строение и функции организма

человека.

1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
2. Правила соревнований по настольному теннису.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ 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.

СФП 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.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

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.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе
- 

Разовьют следующие качества:

- 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;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;

- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста;

### **способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>Теоретические сведения</b>		
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1

<b>Итого:</b>		<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>		
1	Специальная подготовка	15
2	Основы техники и тактики игры	14
3	Контрольные игры.	3
4	Соревнования	1
<b>Итого:</b>		<b>33</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>35</b>



**Календарно тематическое планирование по настольному теннису 5-7 классы**

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)		П	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника	1	-Знакомство с видом спорта- развитие гибкости	Теннисный стол, ракетки, теннисный	Уметь быть дисциплинированным занятиях по настольному	<b>Познавательные:</b> выполнение построений,организационных команд,разминки в	Проявление дисциплинированности,трудолюбия, упорства в		

	<p>безопасности при проведении и занятий по настольному теннису.</p> <p>Стойка игрока.</p>		<p>лучезапястного сустава.</p> <p>- воспитание умения слушать и выполнять команду</p>	<p>мяч.</p>	<p>теннису</p>	<p>движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.</p>	<p>достижении целей.</p>		
2	<p>Краткий обзор развития настольного</p>	1	<p>- обучение техники хвата ракетки.</p> <p>- развитие</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный</p>	<p>Уметь занимать исходное положение и выполнять</p>	<p><b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных</p>	<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и</p>		

	<p>тенниса в России.</p> <p>Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.</p>		<p>гибкости лучезапястного сустава.</p> <p>- воспитание умения слушать и выполнять команду</p>	<p>мяч.</p>	<p>хватку ракетки</p>	<p>команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании</p>	<p>ловкость во время проведения игры</p>		
3	<p>Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста » основные положения при подготовке</p>	1	<p>- обучение игровым стойкам</p> <p>- развитие координации движения</p> <p>- воспитание терпению</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать</p>	<p>сохранять учебную задачу;</p> <p>планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>учитывать правило в планировании</p>	<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры</p>		

	и выполнении и основных приемов игры. Способы держания ракетки.					способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.			
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещение близко у стола и в средней зоне.	1	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения,	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное		

	Правильная хватка ракетки и способы игры.		- воспитание трудолюбия.			основы техники игры; подачи  <b>Регулятивные:</b> принимать	представление о качествах хорошего ученика;		
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоционально	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			й устойчивости						
6	Удары по мячу	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Удары по мячу	1	- обучение технике высоко - далекого удара. - развитие силы удара	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высоко - далекие удары	задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

			- воспитание трудолюбия			способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.			
8	Удары по мячу	1	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястног	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой,	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное		

			о			закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.	представление о качествах хорошего ученика;		
9	Удары по мячу	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоционально й	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимать оценку учителя  <i>Коммуникативные:</i> контролировать действия партнера.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		



			устойчивости						
10	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоционально й устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговыхупражнений		

			лучезапястног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости			способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.		
12	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологичес кой устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных задач	
13	Подачи.	1	- закрепление материала	Теннисный стол,	Уметь самостоятельно	<b>Регулятивные:</b> прин имать	Активно включаться в	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	ракетки, теннисный мяч.	<p>выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств</p>	<p>и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>контролировать действия партнера.</p>	<p>работу, проявлять смекалку и сообразительность</p>		
--	--	--	---	-------------------------	---	--	---	--	--

14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	<b>Регулятивные:</b> исползовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.  <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и	Стремление преодолевать себя		
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственност и	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
16	Удар без вращения	1	- обучение	Теннисный	Уметь	<b>Регулятивные:</b> испол	Проявлять		

	мяча (толчок) справа, слева.		технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	стол, ракетки, теннисный мяч.	выполнять удар без вращения	бзовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.  <b>Познавательные:</b>	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	моделировать технику игровых действий и приемов.  <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		

			<p>сустава</p> <p>- воспитание эмоционально й устойчивости</p>						
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<p>- обучение технике</p> <p>- развитие гибкости голеностопного сустава</p> <p>- воспитание эмоционально й устойчивости</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	<p><b>Регулятивные:</b> испол зовать игры в организации активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<p>- повторение техники</p> <p>- развитие силы рук и плечевого</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу	<p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в</p>	Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея		

			пояса - воспитание эмоционально й устойчивости		и удары	процессе совместного освоения технического действий.	взаимовыручку и т.д.);		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники - развитие гибкости голеностопног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	<i><b>Регулятивные:</b></i> уваж ительно относиться к партнеру.  <i><b>Познавательные:</b></i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- закрепление материала - развитие мышц	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	<i><b>Коммуникативные:</b></i> взаимодействовать со сверстниками в процессе	Воспитывать в себе волю к победе		

			спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о сустава			совместного освоения технический действий теннисиста		
22	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	<i>Регулятивные:</i> выпол нять правила игры.  <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	



23	Выбор позиции.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоционально й устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно	<p>ситуаций и условий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоционально й</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	<p><b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику</p>	<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности</p>		

			устойчивости			игровых действий и			
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
26	Свободная игра на столе	1	- разучивание комбинации - развитие	Теннисный стол, ракетки,	Уметь выполнять подачу,	<b>Познавательные:</b> Уметь использовать	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		

			гибкости плечевого сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	теннисный мяч.	нападающий удар, мягкий удар (подставка)	наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;			
27	Свободная игра на столе	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о сустава -	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<i>Регулятивные:</i> прини мать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать Формирование потребности к ЗОЖ		

			воспитание эмоционально й устойчивости						
28	Игра на счет из одной, трёх партий	1	- обучение технике  - развитие гибкости лучезапястног о сустава  - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<b>Познавательные:</b>  Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Воспитывать в себе волю к победе.  Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упр ажнений		
29	Игра на счет из одной, трёх партий	1	- повторение техники  - развитие гибкости плечевого сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая	<b>Регулятивные:</b> прини мать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  <b>Коммуникативные:</b> формулировать	Воспитывать в себе волю к победе.  Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упр		

			- воспитание эмоционально устойчивости		правила игры	собственное мнение.	ажнений		
30	Тактика игры сразными противниками.	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоционально устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<b>Познавательные:</b> . понимание и принятие цели. координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
31	Тактика игры сразными противниками.	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая	учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во		

			- воспитание эмоционально й устойчивости		правила игры	учителем;  <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.	время проведения игры.		
32	Основные тактические варианты игры.	1	совершенство вание техники короткой подачи в переднюю зону  - развитие гибкости голеностопного сустава  - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
33	Основные	1	совершенство	Теннисный	Уметь	поставленной	Проявлять		

	тактические варианты игры.		вание техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	стол, ракетки, теннисный мяч.	самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
34	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники высоко	Теннисный стол, ракетки, теннисный	Уметь самостоятельно играть в настольный		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во		

			<p>далекой подачи до задней линии площадки,</p> <p>- развитие гибкости голеностопного сустава,</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>	мяч.	теннис, соблюдая правила игры		<p>время проведения игры.</p>		
35	Соревнования	1	<p>- повторение техники,</p> <p>- развитие гибкости голеностопного сустава,</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>выполнять правила игры.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>моделировать технику игровых действий и</p>	<p>Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.</p>		



			- воспитание эмоционально й устойчивости			приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

### Календарно тематическое планирование по настольному теннису 8-11 классы

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)		П	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении	1	-Знакомство с видом спорта-развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным занятиях по настольному теннису	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.		

	и занятий по настольному теннису. Стойка игрока.		сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду			<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.</p>		
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвиже	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	<p><b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с</p>	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	

	ние шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.		сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду			настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.		
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста , основные положения при подготовке и выполнении	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	

	<p>основных приемов игры.</p> <p>Способы держания ракетки.</p>					<p>пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>контролировать действия партнера.</p>			
4	<p>Гигиена и врачебный контроль.</p> <p>Перемещение близко у стола и в средней зоне.</p> <p>Правильная хватка ракетки</p>	1	<p>- обучение способам перемещения по площадке</p> <p>- развитие координации</p> <p>- воспитание трудолюбия.</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего</p>		

	испособы гры.						ученика;		
5	Правила игры в настольны й теннис. Перемеще ния игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильна я хватка ракетки и способы игры.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	<b>Регулятивные:</b> прин имать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
6	Удары по	1	- обучение	Теннисный	Уметь	<b>Познавательные:</b>	проявление		

	мячу		технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	стол, ракетки, теннисный мяч.	выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары  <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную	особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Удары по мячу	1	- обучение технике высоко - далекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высоко - далекие удары	и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

						<p>пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.</p>		
8	Удары по мячу	1	<p>- обучение технике мягким ударам перед собой</p> <p>- развитие гибкости лучезапястного</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p><b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	



9	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	<p>Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств</p>	<p>выполнение подачи.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>		
10	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки,	<p>Уметь выполнять подачи</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>выполнение построений,</p>	<p>Активно включаться в</p>		

			силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоционально й устойчивости	теннисный мяч.		организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.	общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о сустава - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	<i>Регулятивные:</i> прини мать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговыхупражнений		

			эмоционально й устойчивости			<b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.		
12	Подачи.	1	- обучение технике  - развитие силы рук и плечевого пояса  - воспитание психологичес кой устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и  выполнять удары	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд,  бега, разминки, учебной игры	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных задач	
13	Подачи.	1	- закрепление материала  - развитие мышц спины  - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие	<b>Регулятивные:</b> прин имать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости</li> <li>лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>		<p>двигательных качеств</p>	<p>задачей;</p> <p>учитывать правило в планировании способа решения;</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>контролировать действия партнера.</p>			
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости</li> <li>плечевого</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	<p><b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия настольного тенниса для развития</p>	Стремление преодолевать себя		

			сустава - воспитание правильного выполнения команд			физических качеств.  <b>Познавательные:</b> моделировать технику			
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике  - развитие мышц брюшного пресса  - воспитание нравственност и	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике  - развитие силы рук и плечевого пояса	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять  удар без вращения	<b>Регулятивные:</b> испол зовать игру настольный теннис в организации активного	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных		

			- воспитание самостоятельности			отдыха.  <b>Познавательные:</b>	целей		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	моделировать технику игровых действий и приемов.  <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		

18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	<p><b>Регулятивные:</b>исползовать игры в организации активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары	<p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.</p>	Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		

20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	<p><b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к партнеру.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	<p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия теннисиста</p>	Воспитывать в себе волю к победе		



			гибкости лучезапястног о сустава						
22	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	<b>Регулятивные:</b> выпол нять правила игры.  <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
23	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически	и условий.  <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного		

			пояса - воспитание эмоционально й устойчивости		правильно	безопасности.	отношенияк учению		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	<i><b>Регулятивные:</b></i> уважи тельно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <i><b>Познавательные:</b></i> моделировать технику игровых действий и	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястног	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	Активно включаться в общение со сверстниками на		

			о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости		вперед	возникающих в процессе игр деятельности.  <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	принципах уважения, доброжелательности		
26	Свободная игра на столе	1	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоционально й	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<b>Познавательные:</b> Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		

			устойчивости			информацию;			
27	Свободная игра на столе	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<p><i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.</p>	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Формирование потребности к ЗОЖ	
28	Игра на счет из одной,	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> </ul>	Теннисный стол,	Уметь работать в	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>Уметь использовать</p>	Воспитывать в себе волю к победе.		

	трёх партий		- развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	ракетки, теннисный мяч.	группе, исправлять ошибки одноклассников	наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  <i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
29	Игра на счет из одной, трёх партий	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
30	Тактика игры	1	- обучение техники	Теннисный стол,	Уметь самостоятельно	<i>Познавательные:</i> понимание и	Воспитывать в себе волю к победе.		

	сразными противниками.		- развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	ракетки, теннисный мяч.	играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	принятие цели. координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу;	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
31	Тактика игры сразными противниками.	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
32	Основные тактически	1	совершенствовани	Теннисный стол,	Уметь самостоятельно	<b>Познавательные:</b> выполнение	Проявлять		

	е варианты игры.		техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	ракетки, теннисный мяч.	играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры  <i>Регулятивные:</i> прин имать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
33	Основные тактически е варианты игры.	1	совершенство вание техники высоко далекой подачи до задней линии	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять	Проявлять координацию, внимание,быстроту иловкость во времяпроведения игры.		

			<p>площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости</p>			<p>итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.</p>		
34	Основные тактические варианты игры.	1	<p>совершенствование техники высоко-далекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры</p>		<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.</p>	



			о сустава, - воспитание эмоционально й устойчивости						
35	Соревнования	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного о сустава, - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<b>Регулятивные:</b> выполнять правила игры. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость вовремя проведения игры.		

### 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 правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- 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.

**Демонстрировать:** технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

#### **Учебно-методический комплект**

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский

спорт, 2010

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2000

### **Материально - техническое обеспечение занятий.**

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы.

Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 2 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 2 шт.
- Гимнастическая скамейка, скакалки.

### **Приложение №1**

### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

<b>Физические</b>	<b>Контрольные</b>	<b>Класс</b>	<b>Уровень</b>
-------------------	--------------------	--------------	----------------

способности	упражнения		Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и	5,5	5,0 и	6,4 и	5,7	5,1 и
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и	8,8	8,5 и	10,1	9,3	8,9 и
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5

<b>Скоростно-силовые</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	5	140 и	180	195 и	130 и	165	185 и
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	<b>Метание мяча (м)</b>	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
<b>Скоростная выносливость</b>	<b>Бег 300м (сек.)</b>	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05
		8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8
	<b>Бег 500м (сек.)</b>	5	-	-	-	-	-	-
		6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15

		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10	
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05	
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00	
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10	
Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и	1100	1300 и	700 и	1000	1100 и	
		6	950	1200	1350	750	1050	1150	
		7	1000	1250	1400	800	1100	1200	
		8	1050	1300	1450	850	1150	1250	
		9	1100	1350	1500	900	1200	1300	
	Бег 1500м	5	Без	учёта	времени	Без	учёта	времени	
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00	
		7	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30	
	Бег 2000м	8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00	
		9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20	
	Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки -	5	1	4	6 и	4 и	14	19 и
			6	1	5	7	4	17	20

	<b>из виса лёжа</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>19</b>
		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>16</b>

Приложение № 2

*Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис*

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
--------------	---	--------------------------	---------------



1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.

9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

Приложение №3

**Тест по теме «настольный теннис»**

***1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?***

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

***2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?***

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

**3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?**

А. 2.74м. \*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

**4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?**

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

**5. Какой должен быть цвет сетки?**

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

**6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?**

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

*7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?*

A. 5

Б. 10

В. 11

*8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?*

A. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.