



Комитет по образованию
Администрации Муниципального Образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области
**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

Согласовано

Протокол педагогического совета
«29»августа 2023 г., №1

Утверждено

Приказом директора
МОУ «Новогореловская школа»
№242- ОД
«29» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-13лет

Рысков Сергей Витальевич,
учитель физической культуры

п. Новогорелово, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11-12 лет начального - уровня освоения.

Язык реализации программы: русский.

Программа позволяет дать основные представления о настольном теннисе.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов.

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей")

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа модифицированная

Она разработана на основе:

- учебника физической культуры «Академический школьный учебник» А.Г. Матвеев, Москва «Просвещение»;
- работы Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в учреждениях дополнительного образования», Москва «Просвещение»;

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 11-13 лет

Комплектование групп: одновозрастные

Уровень освоения программы – стартовый

Объём программы – 68 часа

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

1.2. Цель и задачи

Цель программы: изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильной осанки;
- обучать приемам самоконтроля и элементам закаливания организма, технике рационального дыхания;
- предупреждать плоскостопие, укреплять мышцы стопы и голени;
- расширять представления учащихся о технике и тактике спортивных игр

Развивающие:

- развивать все звенья опорно - двигательного аппарата;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно - силовые и координационные способности;
- развивать двигательные способности и физические качества;
- сохранять и укреплять здоровье

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать волевые качества личности учащихся;
- воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	2	-	Беседа
3	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	4	2	2	Тест
4	Общая и специальная подготовка	4	2	2	Контроль выполнения упражнений

5	Основы техники и тактики игры	17	2	15	Контроль выполнения упражнений
6	Контрольные игры.	7	-	7	Соревнования

1.4. Содержание программы

1. **Техника: совершенствование, передвижения и координация**
Теоретический компонент:
 Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.
Практический компонент:
 Атака, контратака. Подача мяча.
2. **Тактика: отработка технико-тактической комбинации**
Теоретический компонент:
 Теоретические примеры.
Практический компонент:
 Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.
3. **Индивидуальная подготовка**
Теоретический компонент:
 Индивидуальный разбор упражнений.
Практический компонент:
 Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.
4. **Игры на счёт**
Теоретический компонент:
 Правила игры.
Практический компонент:
 Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.
5. **Простые упражнения по элементам (без усложнений)**
Теоретический компонент:
 Совершенствование подач и их приёма.
Практический компонент:
 Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.
6. **Контроль нормативов физического развития**
Теоретический компонент:
 Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.
Практический компонент:
 Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

1.5. Планируемые результаты

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 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.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (составляется ежегодно). Вынесено в отдельный документ.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- методическая литература

Информационное обеспечение

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Наглядное обеспечение

1. Альбомы

2. Слайд-фильм

3. Учебные фильмы:

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ, рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия);
- *игровой*;
- *соревновательный*;
- *индивидуальный* подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Методы контроля: практические зачеты

Формы занятий:

1. практические занятия
2. беседы
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования
6. походы
7. зачетные занятия
8. эстафеты

Типы занятий

- вводное,
- традиционное,

- нетрадиционное,
- практическое,
- ознакомительное,
- интегрированное.

2.6. Список литературы

ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления»

Литература для педагога

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
3. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
5. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
6. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Литература для детей

Основная:

1. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
2. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 2005 г.

Поурочное планирование

	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	Предметные результаты	Планируемые результаты		Дата	
						УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные результаты		
1	2	3	4	5	6	7	8	П.	Ф.
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	-Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.		
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- закрепление материала - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
6	Удары по мячу	1	- обучение технике подачи - развитие координации	Теннисный стол,	Уметь выполнять подачу открытой и	Познавательные: выполнение построений,	проявление		

			движений - воспитание трудолюбия	ракетки, теннисный мяч.	закрытой сторонами ракетки	организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа	особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Удары по мячу	1	- обучение технике высокодальнего удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодальние удары	решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу	1	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
9	Удары по мячу	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	Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу;	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-		

						планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	ности		
11	Подачи.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории		Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
12	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	Познавательные: 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 - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Регулятивные: принимать 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 Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
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	Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.	Стремление преодолевать себя		

15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Проявлять 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 лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		

19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: 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 спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий теннисиста	Воспитывать в себе волю к победе		
22	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
23	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно	К.: соблюдать правила безопасности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		

24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
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		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
26	Свободная игра на столе.	1	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
27	Свободная игра на столе.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Формирование потребности к ЗОЖ		
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила		Проявлять стремление к победе в игре		

					игры	информацию;			
30	Тактика игры с разными 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	<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе		
31	Тактика игры с разными противниками.	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
32	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
33	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		
34	Соревнования по настольному теннису	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь реально оценивать свои физические возможности	<u>Р.:</u> уважительно относиться к партнеру. <u>П.:</u> моделировать технику игровых действий и приемов. <u>К.:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

