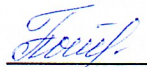


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Кумская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 Потопило А.С.

« 2 » сентября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Кумская СОШ»

 Маджарова Т.У.

« 2 » сентября 2024 г

Приказ №192 от 02.09.2024



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
5-9 класс

Составитель программы: Бекнессев В.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации о «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Образовательная программа внеурочной деятельности “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 5-9 классы- 12-15 лет, 34 часа 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 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 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.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. 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.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
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
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		32
Всего часов:		34

1	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	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	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

			лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду			мяча, способы перемещения. 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.			
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		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 - развитие мышц спины - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			<p>трудолюбия</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 						
6	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> <p>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</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>		
7	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодалекие удары	<p>Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность</p>			

			трудолюбия						
8	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
9	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		

10	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.</p> <p><i>Регулятивные:</i> 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</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки,</p>	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
12	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки,</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения		

			<p>рук и плечевого пояса</p> <p>- воспитание психологической устойчивости</p>	мяч.	удары	<p>учебной игры</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p>	поставленных задач		
13	Подачи.	1	<p>- закрепление материала</p> <p>- развитие мышц спины</p> <p>- воспитание трудолюбия</p> <p>- обучение технике</p> <p>- развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<p>учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<p>- обучение технике</p> <p>- развитие гибкости плечевого сустава</p> <p>- воспитание</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	<p>Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов,</p>	Стремление преодолевать себя		

			правильного выполнения команд			варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
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		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	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		

			<ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 						
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.</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"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		

			устойчивости						
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий теннисиста</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"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		Воспитывать в себе волю к победе		

			<p>сустава</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>						
22	Выбор позиции.	1	<p>- повторение техники</p> <p>- развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
23	Выбор позиции.	1	<p>- повторение техники</p> <p>- развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<p>- повторение техники</p> <p>- развитие гибкости лучезапястного сустава</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-		

			- воспитание эмоциональной устойчивости			действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.	ности		
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	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий настольного тенниса	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)	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
27	Свободная игра на столе.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки	<u>Коммун.</u> формулировать	Формирование потребности к ЗОЖ		

			<ul style="list-style-type: none"> - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		одноклассников	собственное мнение;			
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную	Проявлять стремление к победе в игре		

			устойчивости		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	совершенствовани е техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава	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	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		

			- воспитание эмоциональной устойчивости			задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
33	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствовани е техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятель но играть в настольный теннис , соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники		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 самостоятель но играть в настольный теннис , соблюдая правила игры	Уметь реально оценивать свои физические возможности	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительно сть		

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

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2018
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2020
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2018
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Материально - техническое обеспечение занятий.

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

Для проведения занятий теннисом в школе 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.

