

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА “ВОРКУТА”
Муниципальное общеобразовательное учреждение “Средняя общеобразовательная школа № 43” г. Воркуты
“ВОРКУТА” КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
“43 №-а шӧр школа” Воркута карса муниципальной велӧдан учреждение
169945, Республика Коми, г. Воркута, пгт. Елецкий, ул. Школьная, д. 6
тел.: (82151) 97-3-84 e-mail: eletckyshcool43@mail.ru

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного методического
объединения учителей гуманитарного цикла
Протокол № 6 от 30.05.2018



Рабочая программа учебного курса **Настольный теннис** уровень основного общего образования срок реализации программы - 4 года (в новой редакции)

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы
основного общего образования
(в действующей редакции)

Составитель:
Фролова Диана Александровна
учитель физической культуры

г. Воркута
2018 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

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

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

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

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

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

Общая характеристика курса.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

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

Программа предусматривает работу с детьми с 11 до 14 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час. Всего – 35 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование 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 теннису.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в 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.

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 красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

3. Содержание учебного курса «Настольный теннис»

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий.

Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Физические способности и физическая подготовка. Волевые качества и их развитие.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые и скоростно-силовые. Гибкость, ловкость и выносливость. Их развитие. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Их разнообразие.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика нападающего игрока. Тактика игрока применяющего вращение. Тактика подачи. Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города. Правила соревнований по настольному теннису. судейство соревнований. Установка на игру. Составление тактики на игру.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, становись, смирно, равняйся, вольно и т.д. Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Упражнения из других видов спорта .

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
8. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.

Развитие силы: статической и динамической. Развитие быстроты и ловкости.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Психологическая подготовка.

Заключается в формировании у занимающихся:

- устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитания чувства необходимости занятий спортом, желания стать здоровым человеком;
- проявления бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- эмоциональной устойчивости;
- надежности действий в стрессовой ситуации.

Соревнования.

Принять участие в поселковых соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащих в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

4. Тематическое планирование учебного курса «Настольный теннис»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Теоретическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> - раскрывать базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Специальная физическая	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять основные технические действия и приемы в условиях

<p>подготовка. Психологическая подготовка. Соревнования.</p>	<p>учебной игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
---	---

Распределение часов по годам обучения.

№	Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2
2	Техническая подготовка	7	7	7	7
3	Тактическая подготовка	5	5	5	5
4	Физическая подготовка	10	10	10	10
5	Специальная физическая	5	5	5	5
6	Игровая подготовка	2	2	2	2
7	Соревнования	2	2	2	2
8	Контрольные нормативы	2	2	2	2
	Всего	35	35	35	35

Распределение учебного материала в течение года.
Первый год обучения.

Разделы подготовки	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
СФП	5	-	1	1	1	1	-	-	1	-
Технико-тактическая	12	2	1	1	1	2	1	1	2	1
Игровая	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Контрольные исп.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-
Итого	35	5	4	3	4	4	4	4	4	3

Второй год обучения.

Разделы подготовки	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
СФП	5	-	1	1	1	1	-	-	1	-
Технико-тактическая	12	2	1	1	1	2	1	1	2	1
Игровая	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Контрольные исп.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-
Итого	35	5	4	3	4	4	4	4	4	3

Третий год обучения.

Разделы подготовки	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
СФП	5	-	1	1	1	1	-	-	1	-
Технико-тактическая	12	2	1	1	1	2	1	1	2	1
Игровая	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Контрольные исп.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-
Итого	35	5	4	3	4	4	4	4	4	3

Четвертый год обучения.

Разделы подготовки	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
СФП	5	-	1	1	1	1	-	-	1	-
Технико-тактическая	12	2	1	1	1	2	1	1	2	1
Игровая	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Контрольные исп.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-
Итого	35	5	4	3	4	4	4	4	4	3

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

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. Команды (строй, шеренга), повороты, построения.	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	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	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.	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 трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			устойчивости						
6	Удары по мячу. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого старта	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Познавательные: выполнение построений, 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 решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Атакующий удар справа-слева. Поставка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	- обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодалекие удары		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу. Срезка. Упражнения для ног: приседания, выпады.	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. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
9	Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар, завершение.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,		

			<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		двигательных качеств		самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Поддачи. Способы держания ракетки.	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 поддачи	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской поддачи, 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	Поддачи. Передвижения игроков при сочетании ударов справа и слева.	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, передвигаться в зависимости от ударов	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную</p>	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
12	Подача срезкой. Упражнения со скакалкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

13	Подача накатом. Упражнения с набивным мячом.	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	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. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолеть себя		
15	Удар у тренировочной стенки.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары по стенке.		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
16	Сочетание ударов. Стиль игры.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь сочетать удары.	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

17	Текущий инструктаж по ТБ. Удар с мячом и ракеткой на количество повторений.	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	<p>приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий</p>	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"> - 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 действий.</p>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
19	Удар «накат» справа и слева на столе. Упражнения с гимнастической палкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Прыжки.	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. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар « накат» справа и слева на столе. Наклоны, повороты.	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	технический 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. К.: соблюдать правила	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

23	Выбор позиции. Выбор тактических комбинаций.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно, выбирать тактическую комбинацию	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	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
25	Жонглирование мячом	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять жонглирование мячом	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		
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) работать в группе,	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
27	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь оценивать обстановку		Формирование потребности к ЗОЖ		
28	Игра на счет из одной, трех партий. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.	1	- 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. Гимнастические упражнения.	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Проявлять стремление к победе в игре		

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	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе		
31	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов, соблюдать правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
32	Основные тактические варианты игры. Виды спортивных соревнований.	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 действия в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
33	Основные тактические варианты игры. Просмотр видеозаписей игр.	1	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		

			эмоциональной устойчивости						
34	Соревнования по настольному теннису. Развитие быстроты и ловкости.	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	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
35	Соревнования по настольному теннису. Контрольные упражнения.	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила Игры, выполнять контрольные нормативы	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 технического действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

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	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Виды передвижения.	1	-Развитие и состояние настольного тенниса в России - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису	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	Спортивная классификация. 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	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

3	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	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.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
4	Гигиенические требования к питанию и режиму. 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 Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
5	Правила игры в настольный теннис. Самоконтроль.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Учебно-познавательные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			устойчивости						
6	Удары по мячу. Имитация ударов.	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки, имитировать удары	Познавательные: выполнение построений, 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 решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Развитие быстроты реакции передвижений. Удар - поставка. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	- обучение технике высокодалекогo удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодалекогe удары		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу. Срезка. Развитие точности определения полета мяча.	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. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
9	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,		

			<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		двигательных качеств		самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Подачи. Развитие силы: статической и динамической.	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, уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи. Передвижения игроков при сочетании ударов справа и слева.	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, передвигаться в зависимости от ударов	учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
12	Подача срезкой. Упражнения со скакалкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных		

			психологической устойчивости			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.	задач		
13	Подача накатом. Упражнения с набивным мячом.	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		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Развитие быстроты и ловкости.	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. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолеть себя		
15	Удар у тренировочной стенки.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары по стенке.		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		

16	Сочетание ударов. Стиль игры. Упражнения на развитие силы.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь сочетать удары. Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
17	Текущий инструктаж по ТБ. Удар с мячом и ракеткой на количество повторений.	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		Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		
18	Удар «накат» справа и слева на столе. Развитие быстроты и ловкости.	1	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат», Выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		

19	Удар «топорик» справа и слева на столе. Упражнения с гимнастической палкой.	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 «топорик» справа и слева на столе. Прыжки.	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. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «веером» справа и слева на столе. Наклоны, повороты.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	технический действий теннисиста	Воспитывать в себе волю к победе		

			<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 						
22	Выбор позиции.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<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. Выбор тактических комбинаций.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно, выбирать тактическую комбинацию		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	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 действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		

25	Жонглирование мячом	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять жонглирование мячом	в процессе игровой деятельности. 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) работать в группе,	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
27	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь оценивать обстановку	осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Формирование потребности к ЗОЖ		
28	Игра на счет из одной, трех партий. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5	1	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки		Проявлять координацию, внимание, быстроту и		

	минут.		- воспитание эмоциональной устойчивости		одноклассников		ловкость во время проведения игры		
29	Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Проявлять стремление к победе в игре		
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	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе		
31	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов, соблюдать правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
32	Основные тактические варианты игры. Виды спортивных соревнований.	1	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной	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	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		

			устойчивости			ориентиры действия в			
33	Основные тактические варианты игры. Просмотр видеозаписей игр.	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	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. Развитие быстроты и ловкости.	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	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
35	Соревнования по настольному теннису. Контрольные упражнения.	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила Игры, выполнять контрольные нормативы	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 технического действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

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	Физическая культура, как составляющая часть культуры Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Команды, повороты.	1	-Развитие и состояние настольного тенниса в России - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису	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	Спортивные разряды. 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	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

3	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	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.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
4	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 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. Субъективные данные самоконтроля.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			устойчивости						
6	Удары по мячу. Физическая подготовка.	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки, выполнять физические упражнения	Познавательные: выполнение построений, 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	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Развитие быстроты реакции передвижений. Волевые качества.	1	- развитие быстроты реакции - воспитание трудолюбия - развитие волевых качеств	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары	решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу «Вееером»	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. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
9	Основные тактические варианты игры, Развитие силы: статической.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-		

			<ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		качеств		ность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Подачи. Упражнения для всех групп мышц.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы мышц всех групп - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи, уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие физических качеств	<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;</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи. Передвижения игроков при сочетании ударов справа и слева.	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, передвигаться в зависимости от ударов	<p>учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p>	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
12	Защита: прием мяча, постановка блока	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в защите, прием мяча	<p><i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			устойчивости			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.			
13	Защита: прием мяча, постановка блока. Перекрут мяча.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в защите, прием мяча		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Развитие быстроты и ловкости.	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. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолевать себя		
15	Удар у тренировочной стенки.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары по стенке.		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
16	Сочетание ударов. Стиль игры. Развитие быстроты и ловкости.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь сочетать удары. Выбирать стиль игры.	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

17	Текущий инструктаж по ТБ. Удар с мячом и ракеткой на количество повторений. Упражнения на развитие силы.	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	приемов. К.: 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. Развитие быстроты и ловкости.	1	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат», Выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
19	Удар «топорик» справа и слева на столе. Упражнения с гимнастической палкой.	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 «боковым вращением» справа и слева на столе. Прыжки.	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. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «веером» справа и слева на столе. Наклоны, повороты.	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	технический 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. К.: соблюдать правила	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

23	Выбор позиции. Выбор тактических комбинаций.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно, выбирать тактическую комбинацию	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	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
25	Свободная игра на столе. Жонглирование мячом	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять жонглирование мячом	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		
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) работать в группе,	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
27	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь оценивать обстановку		Формирование потребности к ЗОЖ		
28	Игра на счет из одной, трех партий. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.	1	- 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 столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Проявлять стремление к победе в игре		

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	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе		
31	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов, соблюдать правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
32	Психологическая подготовка спортсмена. 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 действия в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
33	Основные тактические варианты игры. Просмотр видеозаписей игр.	1	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		

			эмоциональной устойчивости						
34	Соревнования по настольному теннису. Судейство соревнований.	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	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
35	Соревнования по настольному теннису. Контрольные упражнения.	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила Игры, выполнять контрольные нормативы	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 технического действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

Календарно-тематическое планирование 4 год обучения

	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	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях настольным теннисом. Физическая культура, как составляющая часть человеческой культуры. Команды, повороты.	1	-Развитие и состояние настольного тенниса в России - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису	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	Спортивные разряды. 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	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

3	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	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.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
4	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 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. Субъективные данные самоконтроля.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			устойчивости						
6	Удары по мячу. Физическая подготовка.	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки, выполнять физические упражнения	Познавательные: выполнение построений, 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	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
7	Развитие быстроты реакции передвижений. Волевые качества.	1	- развитие быстроты реакции - воспитание трудолюбия - развитие волевых качеств	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары	решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу «Вееером»	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. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
9	Основные тактические варианты игры, Развитие силы: статической.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-		

			<ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		качеств		ность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Подачи. Упражнения для всех групп мышц.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы мышц всех групп - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи, уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие физических качеств	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи. Передвижения игроков при сочетании ударов справа и слева.	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, передвигаться в зависимости от ударов	учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
12	Защита: прием мяча, постановка блока	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в защите, прием мяча	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры <i>Регулятивные:</i> принимать	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			устойчивости			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.			
13	Защита: прием мяча, постановка блока. Перекрут мяча.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в защите, прием мяча		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Развитие быстроты и ловкости.	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. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолевать себя		
15	Удар у тренировочной стенки. Перекрут мяча.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары по стенке.		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
16	Сочетание ударов. Стиль игры. Развитие быстроты и ловкости.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь сочетать удары. Выбирать стиль игры.	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

17	Текущий инструктаж по ТБ. Удар с мячом и ракеткой на количество повторений. Упражнения на развитие силы.	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	приемов. К.: 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. Развитие быстроты и ловкости.	1	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат», Выполнять упражнения на развитие быстроты и ловкости.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
19	Удар «топорик» справа и слева на столе. Упражнения с гимнастической палкой.	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 «боковым вращением» справа и слева на столе. Прыжки.	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</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «веером» справа и слева на столе. Наклоны, повороты.	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 удары «накат» слева на столе	<p>технический действий теннисиста</p>	Воспитывать в себе волю к победе		
22	Выбор позиции. Наклоны, повороты.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<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</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>		

23	Выбор позиции. Выбор тактических комбинаций.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно, выбирать тактическую комбинацию	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	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
25	Свободная игра на столе. Жонглирование мячом	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять жонглирование мячом	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		
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) работать в группе,	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
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 оценивать обстановку		Формирование потребности к ЗОЖ		
28	Игра на счет из одной, трех партий. Имитация перемещений	1	- 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 столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Проявлять стремление к победе в игре		

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	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе		
31	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов	Уметь имитировать перемещения с выполнением ударов, соблюдать правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
32	Психологическая подготовка спортсмена. 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 действия в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
33	Основные тактические варианты игры. Просмотр видеозаписей игр.	1	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		

			эмоциональной устойчивости						
34	Соревнования по настольному теннису. Судейство соревнований.	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	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
35	Тактические варианты игры. Контрольные упражнения.	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила Игры, выполнять контрольные нормативы	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 технического действий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		