

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №112»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
протокол № 1  
от «23» августа 2022г.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.директора:  И. Э. Крицкая  
приказ № 252/01-02  
от «24» августа 2022 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»**

Для учащихся 8 классов  
На 2022/2023 учебный

Составитель: Чернышов А.Н.  
Учитель технологии

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе: методического конструктора Д.В.Григорьева «Внеурочная деятельность школьников» М.: «Просвещение» 2011 г

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов международного, государственного, краевого, городского, районного, учрежденческого уровня

- Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 г.);
- Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ от 12.12.93 г.;
- ФЗ №12 РФ «Об образовании» (в редакции ФЗ -122 – ФЗ от 22.08.2004 г.) ;
- ФЗ ФЗ-98 от 28.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» ( в редакции ФЗ -122 – ФЗ от 22.08.2004 г. и 170 –ФЗ от 21.12.2004 г.);
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Типовое положение от 7.03.95 г. № 233 об учреждении дополнительного образования детей (с замечаниями, утвержденными Постановлением Правительства России от 22.02. 97 г.№212);
- Минимальный социальный стандарт РФ;
- Программа развития дополнительного образования детей Алтайского края
- Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, М. 2009г
- Устав МБОУ «Лицей №112»

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

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

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

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

## **Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## **Содержание программы.**

### Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»

- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

### Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

**Формы организации учебной деятельности:** урок, урок-практикум, групповая работа, парная работа.

### **Тематическое планирование 8 класс «Настольный теннис»**

№пп	Тема занятия	кол-во часов
1.	Введение в мир настольного тенниса	1
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России	1
3.	Оборудование и инвентарь	1
4.	Гигиена и врачебный контроль.	1
5.	Правила игры в настольный теннис	1
6.	Удары по мячу	1
7.	Удары по мячу	1
8.	Удары по мячу	1
9.	Удары по мячу	1
10.	Подачи.	1
11.	Подачи.	1
12.	Подачи.	1
13.	Подачи.	1
14.	Удар без вращения мяча	1
15.	Удар без вращения мяча	1
16.	Удар без вращения мяча	1

17.	Удар без вращения мяча	1
18.	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
19.	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
20.	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
21.	Удар «накат» справа и слева на столе.	1
22.	Выбор позиции	1
23.	Выбор позиции	1
24.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1
25.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1
26.	Свободная игра на столе.	1
27.	Свободная игра на столе.	1
28.	Игра на счет из одной, трех партий.	1
29.	Игра на счет из одной, трех партий.	1
30.	Тактика игры с разными противниками.	1
31.	Тактика игры с разными противниками.	1
32.	Основные тактические варианты игры	1
33.	Основные тактические варианты игры	1
34.	Соревнования	1

**Всего**

**34 час**

1. Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.

- 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.

- обучение техники хвата ракетки.

- развитие гибкости лучезапястного сустава.

- воспитание умения слушать и выполнять команду

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки

Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные: контролировать действия партнера.

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.

- обучение игровым стойкам

- развитие координации движения

- воспитание терпению

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать

проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

#### 4. Гигиена и врачебный контроль.

Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.

- 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. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.

- закрепление материала
- развитие мышц спины
- воспитание трудолюбия
- обучение технике
- развитие гибкости лучезапястного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления

Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач

#### 6. Удары по мячу

- 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. Удары по мячу

- 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

- 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. Удары по мячу

- закрепление материала
- развитие мышц спины
- воспитание трудолюбия
- обучение технике
- развитие гибкости лучезапястного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств  
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач

#### 10. Поддачи.

- обучение технике
- развитие силы рук и плечевого пояса
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять поддачи

*Познавательные:* выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.

*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

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности

#### 11. Поддачи.

- закрепление материала
- развитие мышц спины
- воспитание трудолюбия
- обучение технике
- развитие гибкости лучезапястного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять подачу разной траектории

Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений

#### 12. Поддачи.

- обучение технике
- развитие силы рук и плечевого пояса
- воспитание психологической устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь подавать подачу и выполнять удары

*Познавательные:* выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры

*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.

Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач

#### 13. Поддачи.

- 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.

- 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 без вращения мяча (толчок) слева, слева.

- обучение технике

- развитие мышц брюшного пресса

- воспитание нравственности

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь быстро перемещением

Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,

16. Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.

- обучение технике

- развитие силы рук и плечевого пояса

- воспитание самостоятельности

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять удар без вращения

Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.

П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

17. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

- 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.

- обучение технике

- развитие гибкости голеностопного сустава

- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять удар «накат»

Р.: использовать игры в организации активного отдыха.

П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.

Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,

инициативу, ответственность, причины неудач

19. Удар «накат» справа и слева на столе

- 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.

- 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 техникой действий теннисиста

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности

21. Удар «накат» справа и слева на столе.

- 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

Воспитывать в себе волю к победе

22. Выбор позиции.

- 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 безопасности.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

23. Выбор позиции

- повторение техники
- развитие силы рук и плечевого пояса
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно

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

24. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

- повторение техники
- развитие гибкости лучезапястного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед

Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий настольного тенниса

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности

25. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

- повторение техники
- развитие гибкости лучезапястного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности

26. Свободная игра на столе.

- разучивание комбинации
- развитие гибкости плечевого сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)

Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

Коммун. формулировать собственное мнение;

Стремление к победе, умение достойно проигрывать

27. Свободная игра на столе.

- закрепление материала
- развитие мышц спины
- воспитание трудолюбия
- обучение технике
- развитие гибкости лучезапястного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников

Формирование потребности к ЗОЖ

28. Игра на счет из одной, трех партий.

- 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.

- повторение техники
- развитие гибкости плечевого сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры

Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

Коммун. формулировать собственное мнение

Проявлять стремление к победе в игре

30. Тактика игры с разными противниками.

- обучение техники
- развитие гибкости голеностопного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.

Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры

Воспитывать в себе волю к победе

31. Тактика игры с разными противниками.

- обучение техники
- развитие гибкости голеностопного сустава
- воспитание эмоциональной устойчивости

Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры

Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры

Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений

32. Основные тактические варианты игры.

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

Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений

33.Основные тактические варианты игры.

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

Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации

34.Соревнования по настольному теннису

- 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 техникой действий .

Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительности

### **Требования к оцениванию результатов обучения**

Учащийся должен знать технику безопасности на занятиях настольного тенниса, правила соревнований по настольному теннису.свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять отбивания мяча от пола, подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча.

Результатом обучения является участие в соревнованиях

### **Список использованной литературы**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004