

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Утверждено»:

Директор МБОУ «Июсская  
СОШ»

 Михайлова Т. С.  
Приказ № 66 от 31.08.2020г.

**Рабочая программа**

по дополнительному образованию

**«Настольный теннис»**

Направление «Физкультурно-спортивное»

на 2020 -2021 учебный год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Лалетин А.С.,  
учитель технологии

с. Июс, 2020

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 17 декабря 2010 года №1897), Законом Республики Хакасия от 05.07.2013 N 60-ЗРХ "Об образовании в Республике Хакасия" (с последующими изменениями), с учетом мнения совета обучающихся, совета родителей (законных представителей).

#### **Общая характеристика**

Рабочая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у воспитанников основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Настольный теннис обладает огромной популярностью.

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры регулируем физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья воспитанников.

#### **Актуальность программы**

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья подростков. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у воспитанников гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на удовлетворение потребности воспитанников в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Новизна программы** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

**Цель:** формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья; создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

**Задачи:**

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис, правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом, высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели, потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

**Формы реализации программы**

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Место программы в учебном плане**

Программа рассчитана для учащихся 11-18 лет, на 1 год обучения (37 недель). Наполняемость группы до 15 человек. На реализацию программы «Настольный теннис» отводится 167 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2-2,5 часа. Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

При прохождении программы возможны **риски:** активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, занятия согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Личностные образовательные результаты** (личностные характеристики и установки).

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;
- формирование активной жизненной позиции;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к ЗОЖ;
- создание учебных ситуаций, направленных на приложение усилий для достижения результата;
- организация деятельности учащихся через отбор и структурирование учебного содержания;
- раскрытие личностного смысла процесса учения, его значимости для реализации в жизни;
- выработка правил осознанного принятия правил техники безопасности на основе личной ответственности;
- создание атмосферы принятия и доверия при организации группового взаимодействия;
- создание учебных ситуаций, требующих самооценивания и оценивания деятельности окружающих людей;
- воспитание нравственных качеств личности, способствующих социализации обучающихся;
- создание условий для готовности к самосовершенствованию на основе личностной мотивации.

**Метапредметные образовательные результаты** (универсальные учебные действия).

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, контролировать и корректировать деятельность, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение использовать групповую рефлексия для осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные образовательные результаты (предметные знания и умения).**

Обучающиеся должны знать и понимать:

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

## **Содержание программы (167 часов)**

### **Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)**

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года)

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 часов)**

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (22,5 часов)**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий». Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение строевых упражнений. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Выполнение упражнений для шеи и туловища. Выполнение упражнений для всех групп мышц. Выполнение упражнения для развития силы. Выполнение упражнений для развития быстроты. Выполнение упражнений для развития гибкости. Выполнение упражнений для развития ловкости. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий». Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (22,5 часов)**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с отягощениями

#### **Раздел 5. Техническая подготовка (43 часа)**

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие». Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка исходных положений (стоек). Отработка способов передвижения. Отработка способов держания ракетки. Отработка подач. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка. Отработка технических приемов без вращения мяча. Отработка технических приемов с верхним вращением.

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка (20 часов)**

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

#### **Раздел 7. Игровая подготовка (34 часа)**

Практика. Основные удары и поддачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие (15 часов)**

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение

#### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (8 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.).

### **Список литературы**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.



11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.
19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.

#### **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

1. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».
2. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
4. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

#### **Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Дата	
				По плану	По факту
<b>Вводное занятие (4 часа)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия</b>					
<b>Познавательные:</b> проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.					
<b>Регулятивные:</b> понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.					
<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать					

собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих

1	Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена	1		01.09	
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису	1		01.09	
3	Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения	1		03.09	
4	Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года)		1,5	03.09	

## Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 часов)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

**Регулятивные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Коммуникативные:** работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих

5	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране Достижения теннисистов России на мировой арене	1		08.09	
6	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления	1		08.09	
7	Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1		10.09	
8	Значение дыхания для жизнедеятельности организма	1,5		10.09	
9	Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии	1		15.09	
10	Простудные заболевания у	1		15.09	

	спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена				
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (22,5 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия</b>					
<b>Познавательные:</b> проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.					
<b>Регулятивные:</b> понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.					
<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.					
<b>Личностные:</b> установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих					
11	Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. Выполнение строевых упражнений	2,5		17.09	
12	Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса	2		22.09	
13	Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	2,5		24.09	
14	Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища. Выполнение упражнений для шеи и туловища	2		29.09	
15	Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц. Выполнение упражнений для всех групп мышц	2,5		01.10	
16	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы. Выполнение упражнения для развития силы	2		06.10	
17	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты. Выполнение упражнений для развития быстроты	2,5		08.10	
18	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.	2		13.10	

	Выполнение упражнений для развития гибкости				
19	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости. Выполнение упражнений для развития ловкости	2,5		15.10	
20	Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий» Выполнение упражнений типа «полоса препятствий»	2		20.10	
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (22,5 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия</b>					
<b>Познавательные:</b> проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.					
<b>Регулятивные:</b> понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.					
<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.					
<b>Личностные:</b> установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих					
21	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести	2,5		22.10	
22	Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести	2		27.10	
23	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости	2,5		29.10	
24	Выполнение упражнений для развития игровой ловкости	2		03.11	
25	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости	2,5		05.11	
26	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости	2		10.11	
27	Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2,5		12.11	
28	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2		17.11	
29	Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями	2,5		19.11	
30	Выполнение упражнений с отягощениями	2		24.11	

## Раздел 5. Техническая подготовка (43 часа)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

**Регулятивные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Коммуникативные:** работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих

31	Исходные положения (стойки)	2,5		01.12	
32	Отработка исходных положений (стоек)	2		03.12	
33	Правосторонняя стойка	2,5		08.12	
34	Нейтральная (основная) стойка	2		10.12	
35	Левосторонняя стойка	2,5		15.12	
36	Способы передвижений	2		17.12	
37	Отработка способов передвижения.	2,5		22.12	
38	Бесшажный. Шаги	2		24.12	
38	Прыжки. Рывки	2,5		29.12	
40	Способы держания ракетки	2		31.12	
41	Отработка способов держания ракетки	2,5		12.01	
42	Вертикальная хватка – «пером»	2		14.01	
43	Горизонтальная хватка – «рукопожатие».	2,5		19.01	
44	Отработка подач	2		21.01	
45	Подачи по способу расположения игрока	2,5		26.01	
46	Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	2		28.01	
47	Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка	2,5		02.02	
48	Отработка технических приемов с верхним вращением	2		04.02	
49	Отработка технических приемов без вращения мяча	2,5		09.-2	

## Раздел 6. Тактическая подготовка (20 часов)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

**Регулятивные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Коммуникативные:** работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих

50	Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока	2		11.02	
51	Тактики: атакующий против защитника	2,5		16.02	
52	Тактики: защитник против атакующего	2		18.02	
53	Тактики: защитник против защитника	2,5		23.02	
54	Тактика одиночной игры	2		25.02	
55	Тактика парной игры: пара защитник – нападающий	2,5		02.03	
56	Тактики: защитник – защитник	2		04.03	
57	Тактика парной игры: пара защитник – нападающий	2,5		09.03	
58	Отработка техники нападения и техники защиты	2		11.03	

#### **Раздел 7. Игровая подготовка (34 часа)**

##### **Планируемые результаты обучения**

##### **Универсальные учебные действия**

**Познавательные:** проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

**Регулятивные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Коммуникативные:** работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих

59	Основные удары и подачи в игре с партнером	2,5		16.03	
60	Основные удары и подачи в игре с партнером	2		18.03	
61	Основные удары и подачи в игре с партнером	2,5		23.03	
62	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	2		25.03	
63	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	2,5		30.03	

64	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	2		01.04	
65	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	2,5		06.04	
66	Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины)	2		08.04	
67	Игра на счет	2,5		13.04	
68	Игра на счет	2		15.04	
70	Игра на счет	2,5		20.04	
71	Игра на счет	2		22.04	
72	Проведение игр на счет в парах	2,5		27.04	
73	Проведение игр на счет в парах	2		29.04	
74	Проведение игр на счет в парах	2,5		04.05	

#### Раздел 8. Итоговое занятие (15 часов)

##### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

**Регулятивные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Коммуникативные:** работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; формулировать свои затруднения; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль.

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению окружающих

75	Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий	2		06.05	
76	Изучение правил соревнований	2,5		11.05	
77	Контрольно-переводные испытания	2		13.05	
78	Контрольно-переводные испытания	2,5		18.05	
79	Турнир по настольному теннису	2		20.05	
80	Турнир по настольному теннису	2		25.05	
81	Турнир по настольному теннису	2		27.05	