

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская школа-детский сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по ВВВР
_____ В.А.Гулина
« ____ » _____ 2023 __ г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № ____
от «__» _____ 2023 ____
Директор КОУ
«Сургутская школа-детский сад»
_____ А.Г. Плотников

**Дополнительная образовательная программа
по «Настольному теннису»
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации 2023-2024 год (2год)
Возраст обучающихся с 1-5 класс**

Автор-составитель:
Соколова Светлана
Васильевна
Категория высшая

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобрнауки Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г.»;

Включение в учебные планы физической культуры общеобразовательных учреждений настольного тенниса, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления

и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Общая характеристика учебного предмета

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей настольному теннису в школе.**

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способов хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а также технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки, обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Этапы обучения и содержание программы

Данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения. Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти или полтора триместра) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием.

Этапы обучения и содержание курса

| Класс | Основные цели | Задачи | Средства и методы обучения | Сроки и формы контроля |
|--|---|---|--|--|
| 1-ый год обучения | | | | |
| Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений | 1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). 2.Обучение осознанному передвижению в пространстве. 3.Показ и освоение основных ударов с отскока. | 1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх). 1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара). | Методы: 1. Игровой метод. 2.Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3.Соревновательный метод (только в командном формате). <u>Средства:</u> 1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. 2.Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. 3.Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. | В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа мяча». В конце 4-ой четверти (или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока» |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p> | <p>4.Активное взаимодействие с другими детьми.</p> | <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) разучивание имитации ударов.</p> <p>2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1) обучение комбинированным действиям в парах и группах.</p> <p>2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.</p> | <p>4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.</p> <p>5.Имитация ударов в зеркальном показе.</p> <p>6.Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1.Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p> | |
|---|--|---|--|--|

2-ой год обучения

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша. Формирование умений</p> | <p>1.Обучение обмену ударами на площадке.</p> | <p>1) совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева.</p> <p>2) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева.</p> <p>3) обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева.</p> <p>1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи.</p> | <p>Методы:</p> <p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>3.Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1.Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов.</p> <p>2.Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в</p> | <p>В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа ударов с лета»</p> <p>В конце 4-ой четверти (или конце 3-го триместра) – тест «школа ударов над головой»</p> |
|---|---|--|--|---|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате</p> | <p>2.Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи.</p> <p>3.Обучение основам тактики одиночной игры.</p> <p>4.Воспитание физических качеств</p> | <p>1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ. 2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева). 3) обучение ведению счета.</p> <p>1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении. 2) воспитание скоростных и координационных способностей</p> | <p>спортзале. 3.Игры в командах на счет 1.Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи. 2.Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов. 1.Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ). 2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). 3.Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.). 4.Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки. 5.Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия. 1.Перемещения со сменой направления. <u>Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге).</u> <u>Движение с остановкой по сигналу.</u> 2.<u>Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы</u> 3.<u>Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»).</u> 4.<u>Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах.</u> 5.Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и</p> | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | | | попеременной работой рук). 6.Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее). | |
| 3-ий год обучения | | | | |
| <p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока и слета. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение способов вращения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций. Проведение соревнований (три раза в год) в командном, командно-личном формате</p> | <p>1.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету.</p> <p>2.Воспитание физических качеств.</p> | <p>1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи;</p> <p>2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях;</p> <p>3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча;</p> <p>4) Закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде.</p> <p>1) воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс, ориентация во времени и пространстве)</p> | <p>Методы:</p> <p>1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>2. Игровой метод.</p> <p>3.Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1.Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше). 2.Розыгрыш подача-прием, удар с лета. 3.Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков. 4.Упражнения на переключение внимания. 5. Подвижные игры большой и средней подвижности («Мишки на льдине», «Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову»).</p> <p>6. Прыжки на скакалке вперед, назад, со скрещиванием рук, на одной ноге.</p> <p>7. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.</p> | <p>В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа направления ударов»</p> <p>В конце 4 четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа управления мячом»</p> |

4-ый год обучения

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командно-личном и личном формате</p> | <p>1.Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов.</p> <p>2.Воспитание физических качеств</p> | <p>1) совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча.</p> <p>2) обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета.</p> <p>3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета</p> <p>1) совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)</p> | <p>Методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3.Соревновательный <p><u>Средства:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре. 2.Игра с двумя касаниями мяча на ракетке. 3.Упражнения для управления направления мяча: «Восьмерка», «Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации. 6.Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка»). 7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг. 8 Упражнения для релаксации. | <p>В конце 2 -ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа закрытых тактических комбинаций»</p> <p>В конце 4-ой четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа открытых тактических комбинаций»</p> |
|--|--|--|--|---|

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| 1-ый год обучения (34ч) | | |
|--|---|--|
| Знания о физической культуре | | |
| История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса. | Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис. | Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис. |
| Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие. | Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки. | Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| Способы физкультурной деятельности | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом. | Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений. | Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности. |
| Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий. | Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий. | Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками | Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах. | Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе». |

| 2-ой год обучения (34 ч) | | |
|---|--|--|
| <i>Знания о физической культуре</i> | | |
| История физической культуры. История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе. | Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене. | Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра). |
| Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. | Основные содержательные линии. Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки. | Знать: основные удары в настольном теннисе. Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом. |
| <i>Способы физкультурной деятельности</i> | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены. | Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены. | Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях. | Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях. |
| <i>Физическое совершенствование</i> | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для | Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание). |

| | | |
|--|---|--|
| развития основных физических качеств (домашнее задание). | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса | Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов. | Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса. |
| 3-ий год обучения (34 ч) | | |
| <i>Знания о физической культуре</i> | | |
| История физической культуры. История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета. | Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса. | Знать: историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета. |
| Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара. | Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни. | Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису. |
| <i>Способы физкультурной деятельности</i> | | |
| Организация и проведение занятий физической | Основные содержательные линии. Тесты для определения уровня физической и | Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. |

| | | |
|---|--|--|
| культурой. Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь учителю в организации и проведении тестирования. | специальной подготовленности. | Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях. | Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях. |
| <i>Физическое совершенствование</i> | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним). | Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним). | Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом». Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча. |
| 4-ый год обучения (34 ч) | | |
| <i>Знания о физической культуре</i> | | |
| Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе. | Основные содержательные линии. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни. | Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни. |
| <i>Способы физкультурной деятельности</i> | | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.</p> | <p>Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.</p> | <p>Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p> | <p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> | <p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутри классных соревнованиях.</p> |
| | | |

Физическое совершенствование

| | | |
|---|---|---|
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Понятия о стабильности технических действий.</p> <p>Понятия об атакующем и завершающем ударах.</p> <p>Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование стабильности технических действий.</p> <p>Обучение и совершенствование атакующих ударов.</p> <p>Простейшие варианты тактических комбинаций.</p> | <p>Знать: понятия о стабильности технических действий.</p> <p>Знать: понятия о стабильности технических действий.</p> <p>Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах.</p> <p>Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Простейшая тактика одиночной игры.</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи</p> <p>Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p> | <p>Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи.</p> <p>Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Выполнять: атакующие и завершающие удары.</p> <p>Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.</p> |

Комплектование группы

| Список уч-ся, занимающихся в кружке «Настольный теннис» | | | |
|---|----------------|---|------------------------------------|
| 2«а» | 2«г» | 5 «а» | 5 «г» |
| Корчегаяева Залина | Юсупов Озодбек | Азизова Саида Азизов Мухаммад Попова Ангелина Антуфьев Алёша | Сайпанов Рамазан Камилова Назия |

Календарно-тематическое планирование

| № п.п | Тема урока | Содержание | Планируемые результаты. | Дата проведения по плану | Дата фактически проведенного занятия |
|--------------------------------|-------------------------------------|---|--|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 четверть – 25 занятий | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом. («Поймай мяч», «Прыгуны»). | Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и | 01.09 | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|-------|--|
| | | | эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности. | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»). | Предметные: выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 04.09 | |
| 3 | Правила игры в настольный теннис. | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | Предметные: знать правила игры в настольный теннис. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Личностные: накопление необходимых знаний, а также умение использовать на занятиях настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | 06.09 | |
| 4 | Правила игры в настольный теннис | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала») | Предметные: знать правила игры в настольный теннис. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить | 08.09 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|-------|--|
| | | | выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | | |
| 5 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | Предметные: умение владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой. Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | 11.09 | |
| 6 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | Предметные: умение владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой. Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать | 13.09 | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|-------|--|
| | | | оценку взрослого и сверстников. | | |
| 7 | Основы техники игры | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | Предметные: умение владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой. Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 15.09 | |
| 8 | Закрепление упражнений, подводящих к освоению техники настольного тенниса. | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | Предметные: уметь учиться понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций. Способствовать развитию уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | 18.09 | |
| 9 | Закрепление упражнений, подводящих к освоению техники настольного тенниса. | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | Предметные: уметь учиться понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций. Личностные: способствовать развитию уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи. Способствовать развитию уверенности в себе, умение ставить и решать | 20.09 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------|--|
| | | | двигательные задачи. | | |
| 10 | Закрепление упражнений, подводящих к освоению техники настольного тенниса. | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | Предметные: уметь учиться понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Личностные: способствовать развитию уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи. | 22.09 | |
| 11 | Промежуточное тестирование. | Подъём туловища за 30 сек. Тест №2 «Школа ударов с отскока». | Предметные: знать и соблюдать правила проведения тестирования. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | 25.09 | |
| 12 | Промежуточное тестирование. | Подтягивание, набивание мяча на ракетке за 30 сек. | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. | 27.09 | |
| 13 | Изучение подач. | Имитация подач и их выполнение на теннисном столе. | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения подач. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно | 29.09 | |

| | | | | | |
|----|-----------------|--|--|-------|--|
| | | | <p>сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | | |
| 14 | Изучение подач. | Имитация подач и их выполнение на теннисном столе. | <p>Предметные: рассказывать и показывать технику выполнения подач.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки</p> | 02.10 | |
| 15 | Подачи и удары. | Имитация подач и их выполнение на теннисном столе. | <p>Предметные:</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим</p> | 04.10 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------|--|
| | | | людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | | |
| 16 | Обучение ударам срезка справа отскока. | Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. | 06.10 | |
| 17 | Обучение ударам с отскока на месте. | Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | 09.10 | |
| 18 | Удары по мячу. | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой | 11.10 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|
| | | | <p>деятельности</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> | | |
| 19 | Обучение удару срезка справа с отскока от стены. | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | <p>Предметные: конструировать несложные задачи.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> | 13.10 | |
| 20 | Обучение удару срезка справа с отскока от стены. | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | <p>Предметные: конструировать несложные задачи.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> | 16.10 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-------|--|
| 21 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе. | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 18.10 | |
| 22 | Обучение ударам с перемещением. Правило подачи. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | <p>Предметные: соблюдать и выполнять правила игры на столе</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 20.10 | |
| 23 | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Игра с партнёром. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Предметные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из</p> | 23.10 | |

| | | | | | |
|----|----------------|--|---|-------|--|
| | | | спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 24 | Игры со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис, вести счёт игры.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> | 25.10 | |
| 25 | Игры со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис, вести счёт игры.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> | 27.10 | |

2 четверть – 23 занятия

| | | | | | |
|---|---|--|--|-------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Игры со счётюм | Беседа о ТБ. Закрепление теннисного инвентаря: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом. («Поймай мяч», «Прыгуны»). | Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 08.11 | |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности. Игры со счётюм | Беседа о ТБ. Закрепление теннисного инвентаря: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом. («Поймай мяч», «Прыгуны»). | Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 10.11 | |
| 3 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Промежуточное тестирование | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к | 13.11 | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|-------|--|
| | | | другу, устанавливать рабочие отношения. | | |
| 4 | Упражнения «школы мяча». | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 15.11 | |
| 5 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 17.11 | |
| 6 | Закрепление удара срезкой слева с отскока на месте. | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. | 20.11 | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|-------|--|
| | | | Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 7 | Упражнения «школы мяча». | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 22.11 | |
| 8 | Закрепление удара срезкой слева с отскока на месте. | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 24.11 | |
| 9 | Обучение удару срезка слева с отскока. с мячом и без мяча. | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. | 27.11 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|
| | | | <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | | |
| 10 | Упражнения «школа мяча». | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | <p>Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 29.11 | |
| 11 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. | <p>Предметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> | 01.12 | |
| 12 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | <p>Предметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> | 04.12 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|-------|--|
| | | | Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 13 | Закрепление сочетаний ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | Предметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | 06.12 | |
| 14 | Закрепление сочетаний ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны») | Предметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических | 08.12 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|
| | | | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 15 | Упражнения «школы мяча». | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 11.12 | |
| 16 | Промежуточное тестирование. | Набивание теннисного мяча за 30 сек. | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 13.12 | |
| 17 | Закрепление сочетаний ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. | Предметные: Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой | 15.12 | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|--|---|-------|--|
| | | Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | деятельности Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | | |
| 18 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 18.12 | |
| 19 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 20.12 | |
| 20 | Игры со счётом. Игра в парах. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис, вести счёт игры. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и | 22.12 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|-------|--|
| | | | взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | | |
| 21 | Промежуточное тестирование. Свободные игры на столе. | Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча». | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 25.12 | |
| 22 | Игра в парах. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Личностные: развитие навыков | 27.12 | |
| 23 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 29.12 | |

3 четверть – 30 занятий

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|----------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | Беседа о ТБ. Закрепить инвентарь: ракетки, мячи, теннисный стол. Упражнения «Школы мяча». | Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, | 10.01.24 | |
|---|-------------------------------------|--|--|----------|--|

| | | | | | |
|---|---|--|---|-------|--|
| | | | <p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | | |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности. | Беседа о ТБ. Закрепить инвентарь: ракетки, мячи, теннисный стол. Воспитание скоростных и координационных способностей. | <p>Предметные: Выполнять организационные требования на занятиях по теннису.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 12.01 | |
| 3 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | <p>Предметные:</p> <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> | 15.01 | |
| 4 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | <p>Предметные:</p> <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> | 17.01 | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-------|--|
| 5 | Закрепление ударов с перемещением. Удара справа срезкой с отскока в движении. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 19.01 | |
| 6 | Закрепление ударов с перемещением. Удара справа срезкой с отскока в движении | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 22.01 | |
| 7 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 24.01 | |
| 8 | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из | 26.01 | |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|-------|--|
| | | | спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 9 | Игры на столе со счётом. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 29.01 | |
| 10 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 31.01 | |
| 11 | Свободные игры на столе со счётом. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков | 02.02 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|
| | | | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи. | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе__овладения упражнениями с мячом и ракеткой | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 05.02 | |
| 13 | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 07.02 | |
| 14 | Свободные игры на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из | 09.02 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------|--|
| | | | спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 15 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | Предметные: Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 12.02 | |
| 16 | Закрепление ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижная игра «Рыцарский бой». | Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 14.02 | |
| 17 | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока». | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису. Личностные: развитие | 16.02 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|
| | | | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 18 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | Предметные: умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игре. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 19.02 | |
| 19 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | Предметные: умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игре. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной | 21.02 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|
| | | | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 20 | Закрепление ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | Предметные: Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игре. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 26.02 | |
| 21 | Игра со счётом на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 28.02 | |
| 22 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на | 01.03 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|
| | | | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 23 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 04.03 | |
| 24 | Закрепление ударов срезкой справа с перемещением вперед назад. | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 06.03 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------|--|
| 25 | Промежуточное тестирование. | Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока». | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный | 11.03 | |
| 26 | Обучение перемещениям по площадке. | Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног. | Предметные: умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 13.03 | |
| 27 | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 15.03 | |

| | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|-------|--|
| 28 | Промежуточное тестирование | Набивание теннисного мяча за 30сек. | <p>Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям и сверстников.</p> | 18.03 | |
| 29 | Игра со счётом на столе. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> | 20.03 | |
| 30 | Итоговое занятие. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | 22.03 | |

4 четверть – 24 занятия

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|-------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | Беседа о ТБ. Закрепить инвентарь: ракетки, мячи, теннисный стол. Упражнения «Школы мяча». | Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 01.04 | |
| 2 | Обучение стойке и перемещению. | ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 03.04 | |
| 3 | Обучение упражнениям с ракеткой. | Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной | 05.04 | |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|--|---|-------|--|
| | | <p>«укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет</p> | <p>отзывчивости.</p> | | |
| 4 | <p>Обучение упражнениям ракеткой.</p> | <p>Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе</p> | <p>Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 08.04 | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|-------|--|
| | | при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет | | | |
| 5 | Тренировка с ракеткой и мячом. | бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч (например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом. Упражнения для развития координации движений. | Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 10.04 | |
| 6 | Тренировка с ракеткой и мячом. | бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч (например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом. Упражнения для развития координации движений. | Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 12.04 | |
| 7 | Обучение имитации различных ударов. | Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); | Предметные: приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и | 15.04 | |

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|-------|--|
| | | пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | проведением самостоятельных занятий по теннису. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 8 | Обучение ударам ракеткой по мячу. | Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 17.04 | |
| 9 | Освоение подачи | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного | Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 19.04 | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--|---|-------|--|
| | | подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 10 | Освоение подачи | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 22.04 | |
| 11 | Освоение подачи | ОРУ. Прыжки в полном приседе, многоскоки, бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 24.04 | |
| 12 | Обучение имитации ударов справа. | ОРУ Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических | 26.04 | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|-------|--|
| | | ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку | действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 13 | Обучение имитации ударов справа. | ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 29.04 | |
| 14 | Обучение имитации ударов слева. | Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 03.05 | |
| 15 | Обучение имитации ударов слева. | Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой: | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных | 06.05 | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--|--|-------|--|
| | | для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); | физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 16 | Имитация ударов справа «с лета». | Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 08.05 | |
| 17 | Имитация ударов справа «с лета». | Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 13.05 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|
| 18 | Отработка смены хватки ракетки | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный. | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 15.05 | |
| 19 | Отработка смены хватки ракетки, | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 17.05 | |
| 20 | Обучение игре через сетку | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 20.05 | |
| 21 | Игра об стенку со сменой хватки ракетки | Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 22.05 | |
| 22 | Игра со счётом на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие</p> | 24.05 | |

| | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|-------|--|
| | | | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 23 | Свободные игры на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 27.05 | |
| 24 | Итоговое занятие | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 28.05 | |

Итого: 102 занятия

| Список уч-ся, занимающихся в кружке «Настольный теннис» (ТНР) | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| | 3«б» | 4 «б» | «1 б» | «1в» |
| | Фещенко Таисия Кириченко Полина | Суртаева Поля Соболевский Максим | Чурилов Тихон Фасова Валерия | Сушков Глеб Якушин Вадик Вечканов Илья |

Календарно-тематическое планирование

| № п.п | Тема урока | Содержание | Планируемые результаты. | Дата проведения по плану | Дата фактически проведенного занятия |
|--------------------------------|------------------------------------|---|--|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 четверть – 16 занятий | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»). | Предметные: выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. | 05.09 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-------|--|
| | | | Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 2 | Правила игры в настольный теннис | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала») | Предметные: знать правила игры в настольный теннис. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | 07.09 | |
| 3 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | Предметные: умение владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой. Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 12.09 | |
| 4 | Основы техники игры | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на | Предметные: умение владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой. | 14.09 | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-------|--|
| | | ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> | | |
| 5 | Закрепление упражнений, подводящих к освоению техники настольного тенниса | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | <p>Предметные:</p> <p>уметь учиться понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций.</p> <p>Личностные: способствовать развитию уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.</p> <p>Способствовать развитию уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.</p> | 19.09 | |
| 6 | Промежуточное тестирование | Подъём туловища за 30 сек. Тест №2 «Школа ударов с отскока». | <p>Предметные: знать и соблюдать правила проведения тестирования.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки</p> | 21.09 | |
| 7 | Промежуточное тестирование | Подтягивание, набивание мяча на ракетке за 30 сек. | <p>Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со</p> | 26.09 | |

| | | | | | |
|---|----------------|--|--|-------|--|
| | | | сверстниками, слушать и слышать друг друга. | | |
| 8 | Изучение подач | Имитация подач и их выполнение на теннисном столе. | Предметные: рассказывать и показывать технику выполнения подач. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | 28.09 | |
| 9 | Подачи и удары | Имитация подач и их выполнение на теннисном столе. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | 03.10 | |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|-------|--|
| 10 | Обучение ударам с отскока на месте | Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | 05.10 | |
| 11 | Удары по мячу | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим | 10.10 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|
| | | | людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 12 | Обучение удару срезка справа с отскока от стены | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: конструировать несложные задачи. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полной и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | 12.10 | |
| 13 | Свободные игры на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе. | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 17.10 | |
| 14 | Обучение ударам с перемещением. Правило подачи | Соблюдать и выполнять правила игры на столе Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. | Предметные: соблюдать и выполнять правила игры на столе Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | 19.10 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------|--|
| | | | Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 15 | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Игра с партнёром | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Предметные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 24.10 | |
| 16 | Игра со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис, вести счёт игры. Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | 26.10 | |

| | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|--|--|
| | | | сочувствия другим людям. | | |
|--|--|--|--------------------------|--|--|

2 четверть – 16 занятий

| | | | | | |
|---|--|--|--|-------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Промежуточное тестирование | Беседа о ТБ. Закрепление теннисного инвентаря: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом. («Поймай мяч», «Прыгуны»). | Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 07.11 | |
| 2 | Упражнения «школы мяча». Игра с партнёром на счёт | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой | 09.11 | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|-------|--|
| | | | <p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | | |
| 3 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | <p>Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 14.11 | |
| 4 | Закрепление удара срезкой слева с отскока на месте | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | <p>Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 16.11 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|-------|--|
| 5 | Обучение удару срезка слева с отскока с мячом и без мяча | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 21.11 | |
| 6 | Упражнения «школа мяча» | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 23.11 | |
| 7 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. | Предметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и | 28.11 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|-------|--|
| | | Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | игровой деятельности Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 8 | Закрепление сочетаний ударов справа и слева срезкой с отскока от стены | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | Предметные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | 30.11 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-------|--|
| 9 | Упражнения «школы мяча» | Знать, как выполнять различные варианты работы с мячом. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 05.12 | |
| 10 | Промежуточное тестирование | Набивание теннисного мяча за 30 сек. | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | 07.12 | |
| 11 | Закрепление сочетаний ударов справа и слева срезкой с отскока от стены | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | Предметные: Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 12.12 | |

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|---|-------|--|
| 12 | Свободные игры на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 14.12 | |
| 13 | Игра со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис, вести счёт игры.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> | 19.12 | |

| | | | | | |
|----|--------------------------|--|---|-------|--|
| 14 | Игра с партнёром на счёт | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис, вести счёт игры.</p> <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> | 21.12 | |
| 15 | Игра в парах. | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Личностные: развитие навыков</p> | 26.12 | |
| 16 | Итоговое занятие | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | 28.03 | |

3 четверть – 22 занятия

| | | | | | |
|---|--|--|--|----------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | Беседа о ТБ. Закрепить инвентарь: ракетки, мячи, теннисный стол. Упражнения «Школы мяча». | Предметные Выполнять организационные требования на занятиях по теннису. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: объяснять для чего нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 09.01.24 | |
| 2 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 11.01 | |
| 3 | Закрепление ударов с перемещением. Удара справа срезкой с отскока в движении | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 16.01 | |
| 4 | Свободные игры на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в | 18.01 | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|-------|--|
| | | | <p>группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | | |
| 5 | <p>Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи</p> | <p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе__овладения упражнениями с мячом и ракеткой</p> | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 23.01 | |
| 6 | <p>Игры на столе со счётом</p> | <p>Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом.</p> | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать</p> | 25.01 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|-------|--|
| | | | конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 7 | Свободные игры на столе со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 30.01 | |
| 8 | Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи | Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе__овладения упражнениями с мячом и ракеткой | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 01.02 | |
| 9 | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | Предметные: умение максимально проявлять физические способности | 06.02 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------|--|
| | | | <p>при выполнении тестовых заданий по теннису.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | | |
| 10 | Свободные игры на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 08.02 | |
| 11 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). | <p>Предметные:</p> <p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> | 13.02 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|-------|--|
| 12 | Закрепление ударов с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижная игра «Рыцарский бой». | <p>Предметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> | 15.02 | |
| 13 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | <p>Предметные: умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игре.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,</p> | 20.02 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|
| | | | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 14 | Закрепление ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером. | Предметные: Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игре. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 22.02 | |
| 15 | Игра со счётом на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 27.02 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|
| 16 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой деятельности. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 29.02 | |
| 17 | Закрепление ударов срезкой справа с перемещением вперед назад | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»). | Предметные: Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игре. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | 05.03 | |
| 18 | Промежуточное тестирование | Тестирование теннисных умений. | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису. | 07.03 | |

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|---|-------|--|
| | | | Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 19 | Свободные игры на столе | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Предметные: умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 12.03 | |
| 20 | Игры на столе со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис. Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | 14.03 | |

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---|--|-------|--|
| 21 | Игры на столе со счётом | Соблюдать и выполнять правила игры на столе со счётом. | <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения игры в теннис.</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> | 19.03 | |
| 22 | Итоговое занятие | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | <p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | 21.03 | |
| 4 четверть – 15 занятий | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | <p>Беседа о ТБ.</p> <p>Закрепить инвентарь: ракетки, мячи, теннисный стол. Упражнения «Школы мяча».</p> | <p>Предметные: выполнять организационные требования на занятиях по теннису.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Познавательные: объяснять для чего</p> | 02.04 | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|--|--|-------|--|
| | | | нужен теннис и что необходимо для успешного проведения занятий. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 2 | Обучение стойке и перемещению | ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 04.04 | |
| 3 | Обучение упражнениям ракеткой | Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 09.04 | |

| | | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|-------|--|
| | | <p>делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет</p> | | | |
| 4 | Тренировка с ракеткой и мячом | <p>бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч (например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом. Упражнения для развития координации движений.</p> | <p>Предметные: 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. Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 11.04 | |
| 5 | Обучение ударам ракеткой по мячу | <p>Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому</p> | <p>Предметные: 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.</p> | 16.04 | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|--|---|-------|--|
| | | одновременно с отстукиванием мяча. | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | | |
| 6 | Освоение подачи | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра. | <p>Предметные: 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.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> | 18.04 | |
| 7 | Обучение имитации ударов слева | Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); | <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических</p> | 23.04 | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|-------|--|
| | | | потребностей, ценностей и чувств. | | |
| 8 | Имитация ударов справа «с лета» | Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 25.04 | |
| 9 | Имитация ударов справа «с лета» | Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 30.04 | |
| 10 | Отработка смены хватки ракетки | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие | 02.05 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------|--|
| | | одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет. | отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 11 | Обучение игре через сетку | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 07.05 | |
| 12 | Обучение игре через сетку | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку. | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 14.05 | |
| 13 | Игра об стенку со сменной хватки ракетки | Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | 16.05 | |
| 14 | Обучение имитации ударов слева. | Упражнения на развитие координации движений. | Предметные: владение навыками выполнения разнообразных | 21.05 | |

| | | | | | |
|--------------------------|------------------|--|--|-------|--|
| | | Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Оработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Оработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения. | физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой деятельности; Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | | |
| 15 | Итоговое занятие | Соблюдать и выполнять правила игры на столе | Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 23.05 | |
| Итого: 68 занятий | | | | | |

Планируемые результаты изучения учебного предмета

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года, обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- продемонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- ▲ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ▲ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- ▲ иметь коротко остриженные ногти;
- ▲ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ▲ знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- ▲ не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ▲ не размахивать ракеткой;
- ▲ бить по мячу только в заданном направлении;
- ▲ не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- ▲ не заходить в игровую зону играющей пары;
- ▲ при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- ▲ не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ▲ не выполнять удары без разрешения учителя,
- ▲ во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- ▲ при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- ▲ при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- ▲ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ▲ организованно покинуть место проведения занятия;
- ▲ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ▲ тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во | Примечания |
|---|--------|------------|
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | Д | |
| Примерная программа основного общего образования по физической культуре | Д | |
| Рабочие программы | Д | |
| Учебно-практическое оборудование | | |
| Базовый инвентарь: | | |
| Сетки для настольного тенниса | 1 | |
| Ракетки для настольного тенниса | К | |
| Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов | 10 | |
| Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов | 10 | |
| Мячи настольного тенниса | 15 | |
| Корзина для теннисных мячей | 1 | |
| Стол настольного тенниса (детские) | 1 | |
| Дополнительный инвентарь: | | |
| Веревки или ограничительные ленты | П | |
| Накладные линии и метки | П | |
| Конусы, мишени, обручи | П | |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
4. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989