

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

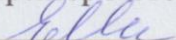
МАОУ «Школа № 10»

Протокол от 28.08.2025 г. № 11



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 10

 Е.В.Ислентьева

Приказ от 29.08.2025 г. № 81-ОД/5

Дополнительная общеобразовательная программа
«Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности

для обучающихся 8-18 лет

срок реализации – 1 год

Автор-разработчик:
Захаров К.С.,
педагог дополнительного образования

г.Ирбит
2025г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта настольный теннис (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Направленность программы — физкультурно-оздоровительная.

Программа дополнительного образования по настольному теннису направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и технических способностей, которые позволят осваивать навыки детей занимающихся в настольный теннис.

1.2. Актуальность программы состоит в том, что она отвечает современным вызовам общества, способствует решению таких проблем;

-как развитию у детей и подростков двигательной активности, что в результате приводит к недостаточному нарушению функций нервной системы отрицательно сказывается на формировании личности подростка в целом;

- предупреждение различных отклонений в здоровье детей, вовлечения подростков в неформальные организации, снижение уровня агрессии.

Кроме того, необходимо отметить все возрастающую популярность настольного тенниса в нашей стране, как массового вида спорта

Новизна программы.

Учащиеся с большим интересом приходят на занятия по настольному теннису и с интересом изучают его особенности. Многие дети, которые не смогли себя найти в других областях дополнительного образования смогли найти для себя любимое занятие.

1.3. Отличительные особенности программы. Программа дополнительного образования по настольному теннису для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Занятия по настольному теннису способствуют развитию и совершенствованию учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно- силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, тактики, чёткости техники и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Уровень усвоения. Базовый.

1.4. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 8-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по настольному теннису. Группы по гендерному принципу – смешанные, по 12-24 человека.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и заявлению его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

1.5. Объем и сроки освоения программы. Общий объем учебной нагрузки – 350 часов. Программой предусмотрено обучение по 10 часов в неделю, 35 учебных недель с сентября по май включительно. 2-4кл. 2 часа в неделю, 5-6кл. 4 часа в неделю, 7-11кл 4 часа в неделю.

Сроки реализации программы – 1 год.

1.6. Формы и методы организации занятий.

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях:

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия (лекции и беседы);
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам и по заданию педагога;
- участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – 3 раза в неделю (вторник, четверг, пятница) по 2 академических часа в день (всего 6 часов в неделю).

1.9. Цель и задачи программы.

Цель программы - дополнительного образования детей «ГТО» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социальноактивной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучение основам техники лыжных ходов, стрельбе из пневматической винтовки;
- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- овладение простейшими навыками самоконтроля;
- овладение навыками личной гигиены, закаливания;
- выполнение учащимися нормативов по общей и специально-технической подготовке;

- освоение учащимися техники и тактики лыжных гонок.

Развивающие:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие основ коммуникативной культуры личности
- развивать учебно-познавательные мотивы.

Воспитательные:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней

гигиенической гимнастики, индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Программа обеспечивает:

- преобладание в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преобладание задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части учебно-тренировочных занятий, рекомендуемых в пункте 1.3. настоящей программы.

1.10. Содержание программы (учебного плана).

Вводное занятие.

1. Вводное занятие.

Ознакомление с данным видом спорта, краткая предистория о его развитии в России.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и ракетке. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии дома.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие скорости, гибкости, координационных способностей, выносливости, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Бег на короткие дистанции, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Выпады в стороны, бег боком вокруг стола, отжимания в упоре от стола, прыжки со скалкой, перенос мяча, прыжки со скалкой двойные, игра в круговую, где играют несколько игроков за одним столом, игра против двух игроков.

3. Техническая подготовка

Обучение и рассказ правильности выполнения технических действий, правильно держать ракетку, основная стойка игрока, обучение правила игры в настольный теннис, показ техники различных подач, отбивания мяча ракеткой на месте разными способами, с партнером и от стенки.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях среди общеобразовательных учреждений среди учащихся 5-7, 8-9 классов. Сдача контрольных упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	20
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	22
Итого:		68
Всего часов:		68

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	Предметные результаты	Планируемые результаты	
						УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные результаты
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	2	- Знакомство с видом спорта - развитие гибкости - лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	П.: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей К.: контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	2	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	П.: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя К.: контролировать действия партнера.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпения	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	П.: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя К.: контролировать действия партнера.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	П.: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей К.: контролировать действия партнера.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;

5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления		Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
6	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	П.: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
7	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике высокодалякого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодалякие удары		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность
8	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой		Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
9	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач

10	Подачи.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	П.: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности
11	Подачи.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
12	Подачи.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	П.: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Р.: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
13	Подачи.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя К.: контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых	Стремление преодолевать себя
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,

16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий теннисиста	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		Воспитывать в себе волю к победе

22	Выбор позиции.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
23	Выбор позиции.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности
26	Свободная игра на столе.	2	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	П.: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать
27	Свободная игра на столе.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Р.: Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К.: формулировать собственное мнение;	Формирование потребности к ЗОЖ
28	Игра на счет из одной, трех партий.	2	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Проявлять координацию, внимание, быстроту и

			устойчивости				ловкость во время проведения игры
29	Игра на счет из одной, трех партий.	2	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила	П.: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Проявлять стремление к победе в игре
30	Тактика игры с разными противниками.	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Р.: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К.: формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе
31	Тактика игры с разными противниками.	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений
32	Основные тактические варианты игры.	2	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	П.: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Р.: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений
33	Основные тактические варианты игры.	2	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; К.: задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации
34	Соревнования по настольному теннису	2	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь реально оценивать свои физические возможности	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026