

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Отдел образования администрации Земетчинского района**

**Пензенской области**

**МОУ СОШ с. Салтыково Земетчинского района**

**РАССМОТРЕНО**

**ШМО**

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г

**СОГЛАСОВАНО**

**Педагогический совет**

\_\_\_\_\_  
протокол №1 от «30»  
августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МОУ СОШ с.  
Салтыково**



Шуртина Н.Г.

приказ №51 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»**

**для обучающихся 7-9 классов**

**с. Салтыково 2023 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Включение во внеурочную деятельность 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 проекта** 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 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 так же 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 моральноволевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

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.

## **2. Общая характеристика курса**

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 для детей с основной, так и со специальной медицинской группой.

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 во 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».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся.

«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 обучающихся способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же 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 проекта.

Основной формой организации занятий является групповое занятие. Занятие по данному проекту 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 занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность 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 микросоперничества 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**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения: в 7-9 классах – 34 часа. Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием.

### **3. Содержание курса**

#### **Знания о физической культуре.**

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

#### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами

ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

**«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения проекта**

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

Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

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

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

К концу 7 класса 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 8 класса 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 9 класса 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.
- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

## Этапы обучения и содержание программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения: в 7-9 классах по 34 часа. Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием.

### Формы и режим занятий

Групповые занятия проходят 1 раз в неделю по 40 мин

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

| <b>7-ой класс (34 ч)</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <i><b>Знания о физической культуре</b></i>   |   |  |
| <b>История развития настольного тенниса.</b><br>Возникновение настольного тенниса.<br>Основные этапы развития настольного тенниса.   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.<br>Правила игры в настольный теннис.   | <b>Знать:</b> историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира;<br>общие правила игры в настольный теннис.   |
| <b>Базовые понятия физической культуры.</b><br>Физическое развитие.  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Значимость правильной осанки для физического развития.<br>Средства формирования правильной осанки.   | <b>Называть:</b> основные признаки правильной осанки.<br><b>Выполнять:</b> упражнения для формирования и профилактики осанки.  |
| <i><b>Способы физкультурной деятельности</b></i>   |   |  |
| <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b><br>Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Самоконтроль на занятиях настольным теннисом.<br>Ведение дневника самонаблюдений.  | <b>Вести:</b> дневник самонаблюдений.<br><b>Выполнять:</b> тестовые задания для определения физической подготовленности.   |
| <i><b>Физическое совершенствование</b></i>   |   |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br>Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Комплекс упражнений утренней зарядки.<br>Комплекс упражнений для домашних заданий.   | <b>Выполнять:</b> упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b><br><br>Контроль мяча и ракетки.<br>Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока.<br><br>Активное взаимодействие с другими учениками. | Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»);<br><br>Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений.<br><br>Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. | <b>Выполнять:</b> упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование.<br><br><b>Выполнять:</b> имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева.<br><br><b>Выполнять:</b> удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | Комбинированные действия в парах и группах.  | <b>Выполнять:</b> итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».   |
| <b>8-ой класс (34 ч)</b>  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре</b>   |  |  |
| <b>История физической культуры.</b><br>История настольного тенниса в Олимпийском движении.<br>Основные термины и понятия в настольном теннисе.  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Цель, задачи Олимпийского движения.<br>Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта.<br>Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене. | <b>Знать:</b> Основные термины и понятия в настольном теннисе.<br>Углубление знаний в правилах игры (парная игра).   |
| <b>Базовые понятия физической культуры.</b><br>Классификация ударов в настольном теннисе.<br>Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки.   | <b>Знать:</b> основные удары в настольном теннисе.<br><b>Уметь:</b> готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом.  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>   |  |  |
| <b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b><br>Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом.<br>Правила личной гигиены.   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.  | <b>Соблюдать</b> правила безопасности на занятиях настольным теннисом.<br><b>Соблюдать</b> правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.   |
| <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b><br>Ведение дневника самонаблюдений.<br>Результаты тестирования общей и специальной подготовленности.<br>Результаты выступлений в соревнованиях. | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Ведение дневника самонаблюдений.<br>Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений                       | <b>Вести</b> дневник самонаблюдений.<br><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.<br><b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности.<br><b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях. |

| <b>Физическое совершенствование</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).  | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.   | <b>Выполнять:</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b><br><br>Обучение стабильному обмену ударами.<br><br>Обучение подачи.<br><br>Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса.<br><br>Воспитание физических качеств. | Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча.<br><br>Стабильность в выполнении простейших технических действий.<br>Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов. | <b>Выполнять:</b> имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой).<br><b>Выполнять:</b> удары справа и слева толчком и срезкой, подачу.<br><b>Выполнять:</b> итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи.<br><b>Выполнять:</b> тесты по физической подготовленности.<br><b>Знать:</b> простейшие тактические приемы настольного тенниса. |
| <b>9-ый класс (34 ч)</b>  |   |   |
| <b>Знания о физической культуре</b>   |   |   |
| <b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b><br>Значимость здорового образа жизни в современном обществе.   | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.  | <b>Знать:</b> о здоровом образе жизни.<br><b>Знать:</b> о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.   |
| <b>Базовые понятия физической культуры.</b><br>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.                    | <b>Основные содержательные линии.</b> Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.   | <b>Знать:</b> направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).<br><b>Знать:</b> Понятие длинного и короткого удара.<br><b>Уметь:</b> провести разминку перед занятием по настольному теннису.  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>   |   |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b><br/>Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Тестирование физической и специальной подготовленности.</p>   | <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.<br/>Подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>  | <p><b>Знать:</b> понятия об очке, партии, встрече, командном матче. тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.<br/><b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования<br/><b>Знать:</b> подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>                             |
| <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b><br/>Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p>   | <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>                                   | <p><b>Вести</b> дневник самонаблюдений.<br/><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.<br/><b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности.<br/><b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях.</p>   |
| <b>Физическое совершенствование</b>   |   |  |
| <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br/>Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p> | <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Совершенствование стабильности технических действий.<br/>Обучение и совершенствование атакующих ударов.<br/>Простейшие варианты тактических комбинаций.</p>          | <p><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.<br/><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.<br/><b>Знать:</b> понятия об атакующем и завершающем ударах.<br/><b>Знать:</b> простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p> |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b><br/>Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая.</p>   | <p>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).</p> | <p><b>Уметь:</b> направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов».<br/><b>Уметь:</b> выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом».</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Удары с разной траекторией и длиной.<br>Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).                               |   | <b>Уметь:</b> выполнять удары с разным вращением мяча.   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b><br>Простейшая тактика одиночной игры. | <b>Основные содержательные линии.</b><br>Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи<br>Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.<br>Упражнения специальной физической подготовки. | <b>Демонстрировать</b> технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи.<br><b>Знать:</b> Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.<br><b>Выполнять:</b> атакующие и завершающие удары.<br><b>Демонстрировать:</b> простейшие тактические комбинации. |

## Поурочное планирование

### 7 класс

| № урока п.п. | Тема занятия   | Содержание   | Дата                             |
|--------------|--|--|----------------------------------|
| 1            | <b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b><br><i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>                          | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).                           | 04.09                            |
| 2            | <b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).          | 11.09                            |
| 3-6          | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».  | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). | 18.09<br>25.09<br>02.10<br>09.10 |

|        |  |  |                |
|--------|--|--|----------------|
| 7      | <b>Обучение ударам с отскока.</b><br>Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».  | Имитация удара толчок слева.<br>Удары с наброса учителя.<br>Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.   | 16.10          |
| 8-9    | Обучение удару срезка справа с отскока.<br>Упражнения «школы мяча».  | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.  | 23.10          |
| 10     | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».   | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.  | 30.10          |
| 11-12  | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.<br>Упражнения «школы мяча».   | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.   | 06.11<br>13.11 |
| 13-14  | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.<br>Упражнения «школы мяча».<br>Воспитание координационных способностей.                            | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой.<br>Отрабатывание ударов в парах.<br>Упражнения на координацию.<br>Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | 20.11<br>27.11 |
| 15- 16 | Промежуточное тестирование   | Тестирование теннисных умений.<br><b>Тест №1 «Школа мяча».</b>   | 04.12<br>11.12 |
| 17     | <b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.<br><br><i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i> | Имитация подхода к удару.<br>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».   | 18.12          |
| 18-19  | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. 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»).   | 25.12<br>15.01 |

|       |  |   |                         |
|-------|--|---|-------------------------|
| 20    | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.   | Имитация подхода к удару.<br>Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.  | 22.01                   |
| 21-23 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.  | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).   | 29.01<br>05.02<br>12.02 |
| 24-25 | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.                                  | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).   | 19.02<br>26.02          |
| 26    | Обучение основным стойкам теннисиста.<br><br>Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.          | Стойки для ударов справа.<br><br>Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.   | 04.03                   |
| 27-28 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.<br>Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений.<br><br>Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | 11.03<br>18.03          |
| 29-30 | Итоговое тестирование 1-го года обучения.  | Тестирование теннисных умений.<br><br><b>Тест №2 «Школа ударов с отскока».</b>  | 01.04<br>08.04          |
| 31    | <i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i><br>Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.    | Обучение простейшему ведению счета.<br><br>Обмен ударами на полу с подсчетом очков.   | 15.04                   |
| 32-34 | <b>Игры на полу со счетом.</b>   | Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.   | 22.04<br>29.04          |



|  |  |  |       |
|--|--|--|-------|
|  |  |  | 06.05 |
|--|--|--|-------|

### 8 класс

| № урока п.п. | Тема урока  | Содержание   | Дата           |
|--------------|---|--|----------------|
| 1            | <b>Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.</b><br><br><i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>   | Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.  | 07.09          |
| 2-3          | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения). | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.   | 14.09<br>21.09 |
| 4            | <b>Обучение ударам срезкой.</b><br><br>Обучение удару откидкой справа.  | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем. | 28.09          |
| 5            | Обучение удару срезкой справа.  | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.   | 05.10          |
| 6            | Промежуточные соревнования.   | Соревнования в лично-командном формате.  | 12.10          |
| 7            | Обучение ударам откидка слева.  | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.         | 19.10          |
| 8            | Обучение удару срезка слева.  | Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.   | 26.10          |
| 9-10         | Обучение ударам справа и слева откидкой.  | Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с  | 09.11          |

|       |   |   |                |
|-------|---|---|----------------|
|       | <p>Совершенствование ударов справа и слева откидкой.</p> <p>Разучивание подготовительных упражнений к подаче.</p> <p>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> | <p>отскока. Удары с наброса друг другу в парах.</p> <p>Метание мяча движением подачи. Бег «веером».</p>   | 16.11          |
| 11-12 | <p>Обучение ударам справа и слева срезкой.</p> <p>Совершенствование ударов справа и слева срезкой.</p> <p>Подготовительные упражнения для подачи.</p> <p>Подготовка к тестированию.</p>           | <p>Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.</p>   | 23.11<br>30.11 |
| 13-14 | Тестирование  | <p>Тестирование теннисных умений</p> <p><b>Тест «школа ударов с лета».</b></p>  | 07.12<br>14.12 |
| 15    | Соревнования в классах  | Соревнования в командном формате.   | 21.12          |
| 16    | <p><b>Обучение ударам над головой.</b></p> <p><i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i></p> <p><b>Обучение подаче.</b></p>                                   | <p>Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом.</p> <p>Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).</p>                           | 28.12          |
| 17    | <p>Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.</p> <p>Обучение ударам с лета.</p> <p>Совершенствование ударов справа и слева срезкой.</p>                                     | <p>Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке).</p> <p>Выполнение движения подачи с мячом.</p> <p>Удары срезкой справа и слева в большие мишени.</p> | 11.01          |
| 18    | <p>Подача (точка удара).</p> <p>Разучивание ударов срезкой.</p> <p>Совершенствование ударов справа и слева срезкой.</p>   | <p>Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.</p> <p>Удары срезкой справа и слева без передвижения.</p>  | 18.01          |

|       |   |   |                         |
|-------|---|---|-------------------------|
|       |   | Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.  |                         |
| 19    | <b>Обучение технике выполнения наката.</b>  | Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.   | 25.01                   |
| 20    | Обучение технике выполнения наката.<br><br>Совершенствование ударов справа и слева накатом.   | Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах.<br><br>Удары справа и слева накатом в парах.   | 01.02                   |
| 16-18 | Обучение целостному выполнению подачи и наката.<br><br>Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).   | 08.02<br>15.02<br>22.02 |
| 19-21 | Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.  | Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.  | 29.02<br>07.03<br>14.03 |
| 22-23 | Тестирование  | Тестирование теннисных умений<br><br><b>Тест №3 «Школа ударов на столе»</b>   | 21.03<br>04.04          |
| 24    | <b>Обучение приему подачи.</b><br><br>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.  | Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук.<br><br>Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). | 11.04                   |
| 25-26 | Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.   | Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.  | 18.04<br>25.04          |

|       |  |   |                |
|-------|--|---|----------------|
|       |  |   |                |
| 27    | <b>Обучение ударам накато́м с разнóй траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).</b><br><br>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Демонстрация учителем ударов накато́м с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накато́м с высокой траекторией.  | 02.05          |
| 28    | Обучение ударам накато́м с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.   | Выполнение ударов накато́м с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу.<br><br>Упражнения в парах – высокий удар накато́м. Розыгрыш мяча ударами накато́м. | 09.05          |
| 29-30 | Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накато́м)   | Игры и упражнения на закрепление ударов.<br><br>Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).   | 16.05<br>23.05 |
| 31-32 | Совершенствование ударов срезкой и накато́м с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.   | Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.   | 24.05<br>30.05 |
| 33-34 | Соревнования   | Соревновательные игры со счетом   | 31.05          |

**9 класс**

| № урока п.п. | Тема урока  | Содержание   | Дата  |
|--------------|---|--|-------|
| 1            | <b>Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале.</b><br><br><i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i> | Беседа о ТБ, о ЗОЖ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.               | 05.09 |
| 2            | Совершенствование ударов накато́м справа и слева.<br><br>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.         | Игра накато́м, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки.<br><br>Прыжковые упражнения, ускорения. | 12.09 |

|     |   |  |                |
|-----|---|--|----------------|
| 3   | <p>Совершенствование подачи и приема подачи.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.</p>  | <p>Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара).</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.</p>  | 19.09          |
| 4   | <p>Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.</p> <p>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>   | <p>Подача в заданные зоны стола.</p> <p>Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.</p>   | 26.09          |
| 5   | <p>Промежуточные соревнования.</p>  | <p>Соревновательные игры со счетом по правилам</p>   | 03.10          |
| 6   | <p><b>Обучение ударам по направлениям.</b></p> <p><i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая).</i></p> <p>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> | <p>Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой.</p> <p>Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.</p> | 10.10          |
| 7   | <p>Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.</p>  | <p>Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.</p>   | 17.10          |
| 8-9 | <p><b>Обучение длине удара.</b></p> <p><i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.</i></p>   | <p>Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние.</p> <p>Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.</p>   | 24.10<br>31.10 |

|       |   |  |                |
|-------|---|--|----------------|
| 10-11 | <p><b>Совершенствование стабильности выполнения технических действий</b> (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).</p> <p><i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i></p> <p>Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.</p> | <p>Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.</p> | 07.11<br>14.11 |
| 12    | <p>Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.</p>   | <p>Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.</p>   | 21.11          |
| 13    | <p>Тестирование</p>   | <p>Тестирование теннисных умений<br/><b>Тест №4 «Школа направления ударов».</b></p>  | 28.11          |
| 14-15 | <p>Соревнования</p>   | <p>Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам</p>  | 05.12<br>12.12 |
| 16    | <p><b>Обучение вращению мяча.</b></p> <p><i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i></p> <p>Обучение <b>крученому</b> удару.</p>  | <p>Упражнения для разучивания крученых ударов.</p>   | 19.12          |
| 17    | <p>Обучение крученому удару справа и слева.</p> <p>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>   | <p>Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.</p>        | 26.12          |
| 18    | <p>Обучение подрезке.</p>   | <p>Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.</p>   | 09.01          |
| 19    | <p>Обучение подрезке справа и слева.</p>  | <p>Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.</p>  | 16.01          |
| 20    | <p>Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной</p>   | <p>Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.</p>                                      | 23.01          |

|       |  |   |                    |
|-------|--|---|--------------------|
|       | траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая).<br><br>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей   |   |                    |
| 21    | Тестирование   | Тестирование теннисных умений<br><br><b>Тест №5 «Школа управления мячом».</b>   | 30.01              |
| 22    | Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).   | Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.   | 06.02              |
| 23-24 | <b>Совершенствование стабильности выполнения технических действий</b> (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).<br><br><i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i><br><br>Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий. | Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.   | 13.02<br><br>20.02 |
| 25.   | <b>Совершенствование точности ударов накатами и срезками.</b> Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.<br><br><i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>                                  | Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали.<br><br>Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе.<br><br>Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола. | 27.02              |

|       |  |  |                |
|-------|--|--|----------------|
| 26    | Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.  | Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.   | 05.03          |
| 27    | <b>Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).</b><br><br>Игра в средней и низкой точках удара.<br><br>Закрытые комбинации из 2-3 ударов.       | Удары справа и слева накато́м с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.  | 12.03          |
| 28    | Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.  | Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.   | 19.03          |
| 29    | Комбинации со своей подачи с выходом на атаку  | Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).  | 02.04          |
| 30-31 | <b>Завершающий удар</b> при игре накатами и топ-спинами справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.<br><br>Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»). | 09.04<br>16.04 |
| 32    | <b>Атакующий удар.</b><br><br>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей  | Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.   | 23.04          |
| 33    | Итоговое тестирование  | Тестирование теннисных умений<br><b>Тест «Школа открытых тактических комбинаций»</b>   | 30.04          |
| 34    | Итоговые соревнования.   | Соревновательные игры со счетом  | 07.05          |