

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ « РОСТОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 42»

РАССМОТРЕНА
МО учителей

О.В. Пешкова
Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА
Методический совет

А. В. Дорохина
Протокол №1 от «28»
августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор

А. В. Дорохина
Приказ №1 от «01»
сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

II. Общая характеристика курса

Программа нацелена на формирование устойчивого интереса школьников к занятиям спортом и поддержание здорового образа жизни. Регулярные занятия способствуют развитию координации движений, скорости реакции, выносливости и уверенности в себе. Практические занятия развивают навыки владения ракеткой, приемы нападения и защиты, стратегию и технику игры.

Игровой характер занятий привлекает внимание учащихся, формирует желание совершенствовать спортивные навыки и поддерживать хорошую физическую форму. В результате ученики приобретают опыт выступлений на школьных и районных соревнованиях, что укрепляет уверенность в своих силах и улучшает эмоциональное состояние.

Направление программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Отличительные особенности

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный

атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

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

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

III. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.

Совершенствование физической подготовки и улучшения здоровья учащихся.

Создание условий для полноценного отдыха и восстановления сил.

Задачи программы:

Обеспечение необходимого объема знаний о технике и стратегии игры в настольный теннис.

Улучшение показателей силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости.

Поддержание высокого уровня работоспособности и предотвращение переутомления.

Расширение диапазона игровых ситуаций и подготовка к участию в соревнованиях разного уровня.

IV. Место курса в учебном плане

Программа курса по внеурочной деятельности «Настольный теннис», составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане «Ростовской специальной школы-интернат № 42» (Новочеркасский филиал) Рассчитана на один час в неделю для 6- 9 классов, всего в год 34 часа

IV. Планируемые образовательные результаты программы по настольному теннису по трем направлениям: личностные, предметные и метапредметные.

1. Личностные результаты

- Развитие положительного отношения к занятиям спортом: Становится частью культуры и быта, положительно влияет на общее самочувствие и мотивацию к поддержанию физической активности.

- **Формирование устойчивой мотивации к занятиям:**
Создается внутренняя потребность постоянно развиваться физически и технически, улучшать собственные показатели и добиваться прогресса.
- **Устойчивость к стрессу и эмоциональной нагрузке:**
Ребенок учится справляться с волнением и страхом перед соревнованием, адекватно воспринимает поражения и неудачи.
- **Отношение к ценности собственного здоровья:**
Школьники начинают понимать важность заботы о своем организме, формируют привычки правильного питания и поддержания оптимальной физической формы.
- **Принятие личной ответственности:**
Дети учатся самостоятельно планировать свою подготовку, ставить цели и организовывать тренировки, уважительно относиться к собственным силам и возможностям.
- **Коммуникативные компетенции:**
Навык конструктивного общения с партнерами по командным играм, тренерским составом и сверстниками.
- **Социальная адаптация:**
Привычка соблюдать общепринятые нормы поведения, вежливость и доброжелательность к окружающим людям.
- **Командный дух и взаимодействие:**
Восприятие себя как части коллектива, поддержка товарищей и совместное достижение успеха.

2. Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты подразумевают универсальность приобретенных навыков и их перенос в повседневную жизнь:

- **Регуляция своей деятельности:**
Принятие решения, постановка учебных задач, выбор эффективных путей их решения, организация самоподготовки и рефлексия.
- **Управление временем:**
Эффективное распределение времени между учебой, тренировками и досугом, владение методами планирования и учета приоритетов.
- **Решение проблем и нестандартных задач:**
Применение полученных знаний и опыта в незнакомых ситуациях, креативность в принятии решений, инициативность и творчество.
- **Коллективные действия и сотрудничество:**
Совместная работа в группе, решение конфликтных ситуаций, взаимовыручка и помощь товарищам.
- **Критическое мышление:**

Объективная оценка собственных возможностей и ошибок, грамотное восприятие критики тренера и окружающих, открытость к новому опыту и коррекция своего поведения.

- **Интеллектуальное развитие:**

Усвоение принципов эффективной концентрации, внимательное наблюдение за действиями соперника, быстрая обработка информации и принятия решений.

Таким образом, реализация образовательной программы по настольному теннису способствует не только физическому развитию, но и становлению целостной личности, готовой активно действовать и творчески мыслить в условиях современной реальности.

VI. Содержание программы

Введение

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), гимнастика и

др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

VII. Оценочные средства

Оценка успешности освоения программы осуществляется на основе практических заданий, соревнований и тестов, определяющих уровень физической готовности и технического мастерства.

Критерии оценки

1. Физическая готовность

- Уровень физической подготовки (гибкость, сила, скорость, выносливость).
- Способность выполнять базовые и продвинутые технические элементы.

2. Технические навыки

- Владение приёмами атаки и обороны (удар справа, слева, топ-спин, подача мяча и др.).
- Качество исполнения основных техник игры.

3. Тактика игры

- Стратегическое мышление и принятие решений в ходе матча.
- Умение применять различные тактики в зависимости от ситуации.

4. Участие в соревнованиях

- Успехи в выступлениях на школьных и районных соревнованиях.

- Индивидуальное продвижение в турнирных таблицах.
- 5. Самостоятельная работа
 - Посещаемость занятий и активность на уроках.
 - Участие в дополнительных тренировках и самостоятельных занятиях дома.
 - 1. Практические задания
 - Демонстрация базовых технических навыков (правильность подачи, приема мяча, точность ударов).
 - Выполнение комплекса специальных упражнений на тренировочном занятии.
 - 2. Соревнования
 - Результаты матчей и турниров, показанные учениками.
 - Награды и места, занятые на соревнованиях.
 - 3. Тесты
 - Физические тесты на оценку уровня выносливости, силы, гибкости и ловкости.
 - Проведение специальных тестирований, направленных на выявление слабых сторон и направления дальнейшего роста.

VIII. Портфель достижений

- Сбор материалов, подтверждающих успехи ученика (грамоты, дипломы, фотографии соревнований, отзывы педагогов).

IX. Календарно-тематическое планирование для 6 класса

	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	Предметные результаты	Планируемые результаты		Дата	
						УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные результаты	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Т.Б при проведении занятий по настольному теннису. История развития тенниса в России.	1	-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 теннису	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	1.09	
2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	- обучение техники хвата	Теннисный	Уметь занимать исходное положение и выполнять	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в	Проявлять координацию, внимание, быстроту и	08.09	

	Способы держания ракетки.		ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	стол, ракетки, теннисный мяч.	хватку ракетки	движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	ловкость во время проведения игры		
3	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации и движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать		проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	15.09	

4	<p>Перемещение близко у стола и в средней зоне.</p> <p>Правильная хватка ракетки и способы игры.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия. 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	22.09	
5	<p>Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. хватка ракетки</p>	1	<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	<p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	29.09	

			и						
6	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи - развитие координации и движений - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	06.10	
7	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике высокодалекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодалекие удары	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное</p>	<p>Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность</p>	13.10	
8	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о</p>	20.10	

			гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия			выполнение подачи. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	качествах хорошего ученика;		
9	Удары по мячу	1	- 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	10.11	
10	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской	Активно включаться в общение со сверстниками на	17.10	

			плечевого пояса - воспитание эмоциональ ной устойчивост и			подачи, коротким ударам. <i>Регулятивные:</i> 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	принципах уважения, доброжелатель- ности		
11	Подачи.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястн ого сустава - воспитание эмоциональ ной устойчивост и	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	подачи, коротким ударам. <i>Регулятивные:</i> 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	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	24.11	

12	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	01.12	
13	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	08.12	

			устойчивост и						
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолевать себя	15.12	
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,	22.12	
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса	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	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	12.01	

			- воспитание самостоятельности			приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий			
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- 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.	19.01	

18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	26.01	
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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.);	02.02	
20	Удар «накат» справа и	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники 	Теннисный стол, ракетки,	Уметь выполнять удары «накат»	Р.: уважительно относиться к партнеру.	Активно включаться в общение со	09.02	

	слева на столе.		<ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	теннисный мяч.	справа	<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий теннисиста</p>	сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<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 выполнять удары «накат» слева на столе		Воспитывать в себе волю к победе	16.02	

22	Выбор позиции.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	02.03	
23	Выбор позиции.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	16.03	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягких удары с перемещением вперед	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	30.03	

			- воспитание эмоциональной устойчивости			приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий настольного тенниса	и.		
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	06.04	
26	Свободная игра на столе.	1	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	13.04	

			и			собственное мнение;			
27	Свободная игра на столе.	1	<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 работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Формирование потребности к ЗОЖ	20.04	

28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	27.04	
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать</p>	Проявлять стремление к победе в игре	04.05	

30	Соревнования по настольному теннису	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе	18.05	
----	-------------------------------------	---	---	---	--	---------------------	----------------------------------	-------	--

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Оборудование, инвентарь	Предметные результаты	Планируемые результаты		Дата	
						УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные результаты	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Т.Б при проведении занятий по настольному теннису	1	- Знакомство с видом спорта- развитие	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении,	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в	03.09	

	теннису. История развития тенниса в России.		гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	мяч.		знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	достижении целей.		
2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	10.09	

3	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	<p>поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	17.09	
4	Перемещение близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия. 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	24.09	
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень	<p>Коммуникативные: контролировать действия</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных	01.10	

	я игрока при сочетании ударов справа и слева. хватка ракетки		<p>мышц спины</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	мяч.	утомления	партнера.	задач		
6	Удары по мячу	1	<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	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	08.10	
7	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике 	Теннисный стол,	Уметь выполнять высокодалекие	<p>Активно включаться в</p>	15.10		

			<p>высокодалекого удара.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы удара - воспитание трудолюбия 	ракетки, теннисный мяч.	удары	учителя	работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу	1	<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	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	22.10	
9	Удары по мячу	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие 	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	05.11	

			гибкости лучезапястно го сустава - воспитание эмоциональн ой устойчивости						
10	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональн ой устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<i>Познавательные:</i> выполн ение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. <i>Регулятивные:</i> принимат ь и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель- ности	12.11	
11	Подачи.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	19.11	

			<p>лучезапястно го сустава</p> <p>- воспитание эмоциональн ой устойчивости</p>						
12	Подачи.	1	<p>- обучение технике</p> <p>- развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>- воспитание психологичес кой устойчивости</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных задач	26.11	
13	Подачи.	1	<p>- закрепление материала</p> <p>- развитие мышц спины</p> <p>- воспитание трудолюбия</p> <p>- обучение технике</p> <p>- развитие гибкости лучезапястно</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	03.12	

			го сустава - воспитание эмоциональной устойчивости						
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолевать себя	10.12	
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,	17.12	

16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	<p>Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий</p>	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	24.12	
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<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		Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	14.01	

18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	21.01	
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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.);	28.01	
20	Удар «накат» справа и слева на	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие 	Теннисный стол, ракетки, теннисный	Уметь выполнять удары «накат» справа	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на	04.02	

	столе.		гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	мяч.		игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий теннисиста	принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- 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	11.02	
22	Выбор позиции.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее	Формирование социальной роли ученика. Формирование	18.02	

			пояса - воспитание эмоциональной устойчивости		в зависимости от полёта теннисного мяча	в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	положительного отношения к учению		
23	Выбор позиции.	1	- 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.	04.03	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягких удары с перемещением 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 игрой деятельности. К.: взаимодействовать со	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	11.03	

25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед	сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	18.03	
26 27 28 29	Свободная игра на столе.	4	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать</p>	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	01.04 08.04 15.04 22.04	

30	Свободная игра на столе.	1	<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 работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	собственное мнение;	Формирование потребности к ЗОЖ	29.04	
31	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	06.05	

32	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры</p>	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>Проявлять стремление к победе в игре</p>	13.05	
33	Соревнования по настольному теннису	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры</p>	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>Воспитывать в себе волю к победе</p>	20.05	

Х. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Список литературы.

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

Литература в помощь педагогу

- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».
- 5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].
- 6.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.