Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устино-Копьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО КР:

М.А.Иванова

Протокол. МО № 1 от 29.08.2023г.

**«****СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР Директор школы

М.М. Корж Н.В. Кмита

Протокол пед. сов. №1 от 30.08.2023Пр.№54 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования**

**«Настольный теннис»**

**4-7 классы**

​‌

Устинкино, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования «Настольный теннис» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), Федеральной рабочей программы по учебному курсу физическая культура, Авторской программы В.И. Ляха: «Физическая культура. 5 – 9 классы», рабочей программы воспитания МБОУ «Устино-Копьёвская СОШ» и направлена на обучение правилам игры «Настольный теннис».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Цель** заключается в овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

- Познакомить обучающихся с таким видом спорта как настольный теннис; с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на занятиях.

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

- Расширять спортивный кругозор детей.

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год, для учащихся 4-7классов, занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 51 час.

**НАПРАВЛЕНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:** физкультурно - спортивное

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

*Теоретический материал.*

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях настольного тенниса.

*Общефизическая подготовка*

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

*Техническая подготовка.*

Подача мяча, атака, защита, прием мяча.

*Тактическая подготовка.*

Темпы атаки, тактика игры в атаке и обороне.

*Игровая подготовка*

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.   Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса «Настольный теннис» на уровне основного общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины

- России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; способность активно включаться в совместныефизкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека, владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

*В сфере трудового воспитания:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; установка на

активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В сфере ценности научного познания:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения курса в основной школе у обучающегося будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* + - * овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* характеризовать явление (действия, поступки), дать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные командные способности в игре;
* планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
* уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
* отслеживать состояния здоровья;
* отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* владеть понятиями в игре настольный теннис;
* применять полученные навыки в повседневной жизни;
* формировать первичные навыки судейства;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
* работать в группе, учитывать мнения партнёров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий настольным теннисом
* расширят знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийскому движению,
* получат опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* научаться отслеживать уровень своей физической подготовки, вести

наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него призанятиях физической культурой посредством использования физически х нагрузок;

* расширить двигательный опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество ччасов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата | |
| План | Факт |
| **Раздел 1 Теоретический материал – 5 ч** | | | | | |  |  |
| 1 | Правила техники безопасности . История настольного тенниса. | 1 | Индивидуально-групповое | Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и ин­вентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. История настольного тенниса. Правила игры. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 01.09 |  |
| 2 | Правила игры. Стойки, перемещения. |  | Индивидуально-групповое | Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 01.09 |  |
| 3 | Стойка игрока. Держание ракетки. | 1 | Индивидуально-групповое | Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Физическая подготовка. Бросок теннисного мяча о пол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 08.09 |  |
| 4 | Стойки, перемещения и остановки. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 15.09 |  |
| 5 | Хватка ракетки. Жонглирование мячом. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование хваток. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки Физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 22.09 |  |
| **Раздел 2 Общефизическая подготовка – 10ч** | | | | | | | |
| 6 | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки | 1 | Индивидуально-групповое | Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 29.09 |  |
| 7 | Плоскости вращения мяча. | 1 | Индивидуально-групповое | Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. Физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 06.10 |  |
| 8 | Упражнения у стены с ракеткой. | 1 | Индивидуально-групповое | Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировоч ной стенке. Физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 13.10 |  |
| 9 | Физическая подготовка. | 1 | Индивидуально-групповое | Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 27.10 |  |
| 10 | Удары по мячу на столе. | 1 | Индивидуально-групповое | Удары справа и слева ракеткой по мячу на столе. Физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 27.10 |  |
| 11 | Упражнения с придачей мячу вращения. | 1 | Индивидуально-групповое | Изучение вращения мяча. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 10.11 |  |
| 12 | Подвижные игры с мячом и ракеткой | 1 | Индивидуально-групповое | Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно на месте и в движении. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 17.11 |  |
| 13 | Подачи мяча | 1 | Индивидуально-групповое | Подачи мяча. Удары накатом. Физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 24.11 |  |
| 14 | Подача подставкой. | 1 | Индивидуально-групповое | Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 01.12 |  |
| 15 | Подача подставкой. | 1 | Индивидуально-групповое | Игра подставкой слева. Бег на развитие выносливости. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 08.12 |  |
| **Раздел 3 Техническая подготовка – 15ч** | | | | | | | |
| 16 | Техника подачи прямым ударом | 1 | Индивидуально-групповое | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 15.12 |  |
| 17 | Техника подачи подставкой слева | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи подставкой слева. Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 22.12 |  |
| 18 | Техника подачи подставкой справа | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи подставкой справа. Игра подставкой справа. Ускорения из различных исходных положений. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 22.12 |  |
| 19 | Техника подачи подставкой справа и слева. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи подставкой справа и слева. . | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 29.12 |  |
| 20 | Игра подставкой справа и слева | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 29.12 |  |
| 21 | Атакующие удары по диагонали. | 1 | Индивидуально-групповое | Упражнения на развитие гибкости. Обучение атакующим ударам по диагонали | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 12.01 |  |
| 22 | Атакующие удары по диагонали. | 1 | Индивидуально-групповое | Упражнения на развитие гибкости. Обучение атакующим ударам по диагонали | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 12.01 |  |
| 23 | Игра в защите | 1 | Индивидуально-групповое | Упражнения на развитие гибкости. Техника игры в защите | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 19.01 |  |
| 24 | Игра в защите | 1 | Индивидуально-групповое | Прыжковые упражнения. Техника игры в защите | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 19.01 |  |
| 25 | Подачи мяча. Учебная игра | 1 | Индивидуально-групповое | Прыжковые упражнения. Обучение учебной игре с элементами подач | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 26.01 |  |
| 26 | Учебная игра с элементами подач. | 1 | Индивидуально-групповое | Прыжковые упражнения. Обучение учебной игре с элементами подач | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 26.01 |  |
| 27 | Прыжковые упражнения. | 1 | Индивидуально-групповое | Учебная игра с элементами подач. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 02.02 |  |
| 28 | Броски набивных мячей из различных исходных положений. | 1 | Индивидуально-групповое | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник». Учебная игра. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 02.02 |  |
| 29 | Игра в защите. ОФП | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Игра в защите. ОФП | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 09.02 |  |
| 30 | Подача мяча «накатом». Подвижные игры | 1 | Индивидуально-групповое | Обучение техники «срезка» мяча. Подача мяча «накатом». Подвижные игры | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 09.02 |  |
| **Раздел 4 Тактическая подготовка – 9ч** | | | | | | | |
| 31 | Тактические схемы. Одиночные игры. | 1 | Индивидуально-групповое | Учебная игра с изученными элементами. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 16.02 |  |
| 32 | Подача мяча «подрезкой». | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники срезки в игре. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 16.02 |  |
| 33 | Учебная игра в различных направлениях | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 01.03 |  |
| 34 | Подача мяча «подрезкой». | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники срезки в игре. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 01.03 |  |
| 35 | Учебная игра в различных направлениях | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 15.03 |  |
| 36 | Ускорения на отрезках от 10 до 20 метров с отягощением. | 1 | Индивидуально-групповое | Физическая подготовка. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 15.03 |  |
| 37 | Учебная игра в различных направлениях | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 22.03 |  |
| 38 | Упражнения для совершенствования подач мяча. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 22.03 |  |
| 39 | Игры с использованием изученных технических приемов. | 1 | Индивидуально-групповое | Учебная игра с ранее изученными элементами. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 05.04 |  |
| **Раздел 5 Игровая подготовка – 12ч** | | | | | | | |
| 40 | Игра на счет различными ударами. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 05.04 |  |
| 41 | Игра на счет различными ударами. | 1 | Индивидуально-групповое | Обучение техники «наката» в игре. Прыжковые упражнения. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 12.04 |  |
| 42 | Игра с коротких и длинных мячей. | 1 | Индивидуально-групповое | Изучение вращения мяча в «накате». Равномерный бег до 5 мин. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 12.04 |  |
| 43 | Удары «накатом» слева направо. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники «наката» слева, справа. Подвижные игры | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 19.04 |  |
| 44 | Удары «накатом» справа налево | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 26.04 |  |
| 45 | «Срезка» справа. | 1 | Индивидуально-групповое | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. Специальная физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 26.04 |  |
| 46 | «Срезка» слева. | 1 | Индивидуально-групповое | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Общая физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 03.05 |  |
| 47 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 1 | Индивидуально-групповое | Применение «подставки» в игре. Прыжковые упражнения | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 03.05 |  |
| 48 | Применение приема «срезка» в игре. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 17.05 |  |
| 49 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 1 | Индивидуально-групповое | Совершенствование техники выполнения «подставки» слева. Прыжковые упражнения | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 17.05 |  |
| 50 | Учебные игры с заданиями | 1 | Индивидуально-групповое | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. Общая физическая подготовка. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 24.05 |  |
| 51 | Соревнования в группах | 1 | Индивидуально-групповое | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv)  <https://www.fizkultura.ru/mobile_game>  <http://schoolcollection.edu.ru> | 24.05 |  |