



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 4»

660122 г. Красноярск, ул. Пионерской правды, 5, тел.: 237-34-27, факс 237-34-27,

e-mail: gimn4@list.ru

<http://www.gymn4.ru>

ОГРН 1022401945730, ИНН/КПП 2461023652/246101001

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического
совета МАОУ Гимназии № 4

_____ Т.В. Трофимова

Протокол № _____ от

« ____ » _____ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

_____ М.С. Мухатаева

« ____ » _____ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Гимназии №4

_____ М.С. Рябцев

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2016 г.

ПРОГРАММА Внеурочной деятельности «Настольный теннис»

на 2016 - 2017 учебный год

учитель: Нечупей Т.П.

**г. Красноярск
2016 г.**

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.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

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

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Участие в соревнованиях ШСЛ ,подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия МАОУ Гимназии №4, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 5 класс- 11 лет, 102 ч в год - по 3 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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 содержания предмета «Физическая культура», 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. 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 физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка- техника и тактика игры; **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	3
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	3
Итого:		6
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	30
2.	Основы техники и тактики игры	60
3.	Контрольные игры.	6
Итого:		96
Всего часов:		102

	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	П.	Ф.
1-3	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	3	-Знакомство с видом спорта-развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	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.		
4-6	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	3	- 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	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

7-9	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	3	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
10-12	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	3	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
13-15	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	3	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

			сустава - воспитание эмоциональной устойчивости						
16-18	Удары по мячу	3	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары 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	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
19-21	Удары по мячу	3	- обучение технике высокодалякого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высокодалякие удары		Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
22-24	Удары по мячу	3	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах		

			сустава - воспитание трудолюбия			Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	хорошего ученика;		
25-27	Удары по мячу	3	- 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, самостоятель- ность, инициативу, ответственность, причины неудач		
28-30	Подачи.	3	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской 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	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель- ности		
31-33	Подачи.	3	- закрепление материала - развитие мышц	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории		Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых		

			спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости			контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	упражнений		
34-36	Подачи.	3	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
37-39	Подачи.	3	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

			сустава - воспитание эмоциональной устойчивости						
40-42	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	3	- 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.	Стремление преодолевать себя		
43-45	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	3	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	К.: соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
46-48	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	3	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

49-51	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	3	- 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	приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		
52-54	Удар «накат» справа и слева на столе.	3	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		

55-57	Удар «накат» справа и слева на столе.	3	- 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.);		
58-60	Удар «накат» справа и слева на столе.	3	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия теннисиста	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
61-63	Удар «накат» справа и слева на столе.	3	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		Воспитывать в себе волю к победе		

			- воспитание эмоциональной устойчивости						
64-66	Выбор позиции.	3	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
67-69	Выбор позиции.	3	- 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.		
70-72	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	3	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		

73-75	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	3	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед	деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
76-78	Свободная игра на столе.	3	- 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;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
79-81	Свободная игра на столе.	3	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Формирование потребности к ЗОЖ		

			- воспитание эмоциональной устойчивости						
82-84	Игра на счет из одной, трех партий.	3	- 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		
85-87	Игра на счет из одной, трех партий.	3	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры	<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 собственное мнение;	Проявлять стремление к победе в игре		
88-90	Тактика игры с разными противниками.	3	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры		Воспитывать в себе волю к победе		
91-93	Тактика игры с разными противниками.	3	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного	Уметь самостоятельно играть в	Уметь самостоятельно играть в		Проявлять координацию, силу во время		

			сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	настольный теннис , соблюдая правила игры	настольный теннис, соблюдая правила игры		выполнения физических упражнений		
94-96	Основные тактические варианты игры.	3	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
97-99	Основные тактические варианты игры.	3	совершенствование техники высокодающей подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации		

100-102	Соревнования по настольному теннису	3	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Уметь реально оценивать свои физические возможности	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
---------	-------------------------------------	---	---	--	---	---	---	--	--

Требования к уровню подготовки

Знать:

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

Уметь:

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

Демонстрировать:

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

Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС на внеурочной деятельности

Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.

Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.

Документ-камеру использую на внеурочной деятельности, когда в реальном времени можно показывать книги, картинки, наглядные опыты.

Учебно-методический комплект

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004