



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска

Средняя общеобразовательная школа №215 имени Д.А. Бакурова

Руководитель МО
Учителей ФК, ОБЗР, ИЗО
Музыки, технологии
 Сибэгатулин Р.Ш.
28.08.2024г.

Зам. директора по ВР
МАОУ СОШ №215
 Черемных О.В.
28.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6473176)

для обучающихся классов 2-4 классов

Новосибирск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная секция «Настольный теннис» для обучающихся 2-4 классов разработана на основе методических рекомендаций для курсов внеурочной деятельности «Настольный теннис» под редакцией Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2018 г. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.

Основной задачей программы по настольному теннису является задача многолетней целенаправленной подготовки воспитанников по дисциплине «Настольный теннис».

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплению их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся, через обучение игре в настольный теннис.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

- формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 3 года (102 часа, 1 час в неделю) и ориентирована на учащихся 2-4 класса.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[НАЗВАНИЕ]]

2 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития настольного тенниса.

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте:

высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Раздел 5. Практические занятия

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (с крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития настольного тенниса.

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Раздел 5. Практические занятия

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (с крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4 КЛАСС

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития настольного тенниса.

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Раздел 5. Практические занятия

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (с крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- -умение оказывать помощь своим сверстникам.
- -правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- -распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- -формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:
 - значение настольного тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - прикладное значение приемов игры в Настольный теннис;
 - правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом;
 - самостоятельную разминку.
 - Выполнять основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
 - Выполнять специальные упражнения.
 - Выполнять общефизические упражнения.
 - .

2 КЛАСС

- названия разучиваемых упражнений настольного тенниса;
- технику выполнения приемов настольного тенниса
- типичные ошибки при выполнении упражнений в дисциплине «Настольный теннис»;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

3 КЛАСС

- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- Умение работать в команде.
- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.
- Проводить разминку с группой.
- Выполнять упражнения (бег, прыжки) в соревновательной форме.

4 КЛАСС

- Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
- Анализировать результаты соревновательной деятельности.
- Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
- Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2			
	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	Обучение правилам техники безопасности	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1	Основные правила	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.	История развития настольного тенниса.	2			
	Введение теоретических понятий.	1	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	История развития настольного тенниса..	1	Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.	Теоретические знания по технике безопасности	3			
	Правила игры в настольный теннис..	1	Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Основные техники игры	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Правила игры в настольный теннис..	1	Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
4.	Практические занятия.	27			
	Подачи.	1	Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Толчок.	2	Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

Обучение ударам с отскока.	2	Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Обучение удару срезка справа с отскока.	2	Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	2	Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
Обучение удару срезка слева с отскока.	1	Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Накаты.	1	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
Подрезы.	1	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Накаты и подрезки.	3	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Тестирование.	1	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			Объяснение способов выполнения техники подрезок		
	Обучение ударам с перемещением.	3	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Закрепление ударов с перемещением.	2	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Комбинации.	1	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение основным стойкам теннисиста.	2	Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Понятие о счете в настольном теннисе.	1	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2			
	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	Обучение правилам техники безопасност	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1	Основные правила	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.	История развития настольного тенниса.	2			
	Введение теоретических понятий.	1	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	История развития настольного тенниса..	1	Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса		
3.	Теоретические знания по технике безопасности	3			
	Правила игры в настольный теннис..	1	Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Основные техники игры	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Правила игры в настольный теннис..	1	Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
4.	Практические занятия.	27			
	Подачи.	1	Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Толчок.	2	Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение ударам с отскока.	2	Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Обучение удару срезка справа с отскока.	2	Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	2	Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Обучение удару срезка слева с отскока.	1	Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Накаты.	1	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Подрезки.	1	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Накаты и подрезки.	3	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Тестирование.	1	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

Обучение ударам с перемещением.	3	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Закрепление ударов с перемещением.	2	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Комбинации.	1	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Обучение основным стойкам теннисиста.	2	Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
Понятие о счете в настольном теннисе.	1	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности	2			
	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	Обучение правилам техники безопасност	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1	Основные правила	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.	История развития настольного тенниса.	2			
	Введение теоретических понятий.	1	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	История развития настольного тенниса..	1	Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в	теоретическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

			Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса		
3.	Теоретические знания по технике безопасности	3			
	Правила игры в настольный теннис..	1	Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Основные техники игры	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Правила игры в настольный теннис..	1	Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д	Практическая/ практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
4.	Практические занятия.	27			
	Подачи.	1	Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Толчок.	2	Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение ударам с отскока.	2	Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Обучение удару срезка справа с отскока.	2	Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	2	Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Обучение удару срезка слева с отскока.	1	Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Накаты.	1	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
	Подрезки.	1	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Накаты и подрезки.	3	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Тестирование.	1	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru

Обучение ударам с перемещением.	3	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Закрепление ударов с перемещением.	2	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Комбинации.	1	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
Обучение основным стойкам теннисиста.	2	Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
Понятие о счете в настольном теннисе.	1	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Практическая	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
2	Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
5	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

6	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
7	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
8	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
9	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
10	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
11	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
12	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
13	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
14	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

15	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
16	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
17	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
18	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
19	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
20	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
21	Тестирование теннисных умений	1	1		www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
22	Тестирование теннисных умений	1	1		www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
23	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

	стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».				
24	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
25	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
26	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
27	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
28	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

29	<p>Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
30	<p>Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
31	<p>Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
32	<p>Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>

33	Тестирование теннисных умений.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
34	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32 0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
2	Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
5	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

6	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
7	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
8	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
9	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
10	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
11	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
12	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
13	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
14	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

15	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
16	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
17	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
18	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
19	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
20	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
21	Тестирование теннисных умений	1	1		www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
22	Тестирование теннисных умений	1	1		www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
23	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

	стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».				
24	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
25	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
26	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
27	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
28	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

29	<p>Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
30	<p>Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
31	<p>Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
32	<p>Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>

33	Тестирование теннисных умений.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
34	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32 0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
2	Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
5	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

6	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
7	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
8	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
9	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
10	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
11	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
12	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
13	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
14	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

15	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
16	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
17	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
18	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
19	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
20	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
21	Тестирование теннисных умений	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
22	Тестирование теннисных умений	1	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
23	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

	стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».				
24	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
25	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
26	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
27	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
28	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	1		1	www.edu.ru www.school. edu.ru https://www.ttfr.ru/#/

29	<p>Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
30	<p>Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
31	<p>Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>
32	<p>Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях со беганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p>	1		1	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/</p>

33	Тестирование теннисных умений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
34	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://www.ttfr.ru/#/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32 0	

