**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования №15 «Луч» г. Белгорода**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании педагогического совета  Протокол заседания  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. №\_\_\_\_\_ | **СОГЛАСОВАНО**  3аместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «02» сентября 2024 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор учреждения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Долгих В.Л.  Приказ от 02.09.2024 г.  № \_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**объединения дополнительного образования**

**«Настольный теннис»**

**1 год обучения,**

**возраст воспитанников 16-17 лет**

72 часа

Автор рабочей программы: **Приходько Ярослав Алексеевич**

Педагог дополнительного образования МБОУ «ЦО №15 «Луч» г. Белгорода

2024-2025 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Настольный теннис» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации**»,** приказомМинистерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 **«**Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочая программа объединения дополнительного образования может реализовываться с применением сетевой формы, электронного обучения, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа «Настольный теннис» является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную **направленность**.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

* формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы**

*Образовательные:*

* Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

*Воспитательные:*

* Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

*Оздоровительные:*

* Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
* Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
* Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
* Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

* групповые и индивидуальные формы занятий
* теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* соревнования;
* эстафеты;
* домашние задания.

**Сроки реализации, режим программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в «Настольный теннис». В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий «Настольный теннис» принимаются обучающиеся в возрасте 13-15 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;

- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по «Настольный теннис» и выполнение контрольных нормативов.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

**Материально-техническая база для реализации программы**

* спортивный зал
* спортивный инвентарь:
* секундомер электронный
* мячи теннисные
* мячи набивные
* теннисные столы
* учебно-методическая литература по настольному теннису

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов,**  **тем** | **Всего часов** |
|
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 |
| 6 | Игровая подготовка | 16 |
| 7 | Контрольные испытания | 6 |

**Содержание учебно-тематического плана**

**Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.  Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

***Содержание:***Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

 История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

***Содержание:***Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

***Содержание:***Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

         Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 4. Основы техники и техническая подготовка**

***Содержание:***Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена

- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний

- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм

- Подготовить место для занятий

- Соблюдать технику безопасности на занятиях

- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему

- Проявлять стойкий интерес к занятиям

***Техника нападения***

*Техника передвижения.*Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техника подачи*. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении*. Накат слева, справа.

***Техника защиты***

*Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

-Основные приёмы тактических действий в нападении

 и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**Календарно – учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды подготовки** | **Календарный год, месяцы обучения** | | | | | | | | | | | | **Кол-во**  **часов за год** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Теоретическая подготовка | **-** | **1** | **1** | **1** | **-** | **1** | **-** | **1** | **-** |  |  |  | **5** |
| **2** | Общая физическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  | **8** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  | **10** |
| **4** | Техническая подготовка | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **1** |  |  |  | **20** |
| **5** | Тактическая подготовка | **1** | **1** | **1** | **-** | **1** | **1** | **-** | **1** | **1** |  |  |  | **7** |
| **6** | Игровая подготовка | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** |  |  |  | **16** |
| **7** | Контрольные испытания | **3** | - | - | - | - | - | - | - | **3** |  |  |  | **6** |

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

**Условия реализации программы.**

***Условия набора детей*:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

**1. Занимающиеся должны знать***:*

* Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
* О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
* О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
* Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

**2. Занимающиеся должны уметь***:*

* Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
* Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
* Владеть техникой перемещений во время игры;
* Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
* Использовать различные тактические действия.

**Контрольно-измерительные материалы**

***Описание тестов***

*Физическая подготовка:*

* ***Прыжок в длину с места***

         Используется для определения скоростно-силовых качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

* ***Бег 30 метров***

            Используется для определения скоростных качеств.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной

дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

* ***Бег 1000 метров***

     Используется для определения скоростной выносливости.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

***-***Тест проводится на ровной беговой поверхности.Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование технического приема*** | ***Кол-во ударов*** | ***Оценка*** |
| 1 | Набивание  м            Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее  от 6 до 8 | Хор.  Удовл. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор.  Удовл. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор.  Удовл. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9  7 | Хор.  Удовл. |

**Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю (36 учебных недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема учебного занятия** | **Всего часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
|  | 2.09  6.09 |  | Истории возникновения игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры. | 2 | Теоретическое занятия. |  | Формирование интеллектуальной культуры учащихся  Воспитание потребности в здоровом образе жизни  Создание условий для равного проявления учащимися группы своих индивидуальных способностей |
|  | 9.09  13.09 |  | Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся  Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 16.09  20.09 |  | Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом. | 2 |  | Практическое занятие. | Формирование интеллектуальной культуры учащихся |
|  | 23.09  27.09 |  | Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 30.09  4.10 |  | Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся |
|  | 7.10  11.10 |  | Основные виды вращения мяча. Парные игры. | 2 |  | Практическое занятие. | Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 14.10  18.10 |  | Подача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся |
|  | 21.10  25.10 |  | Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 8.11  11.11 |  | Основные виды вращения мяча. Подачи, подготавливающие атаку. | 2 |  | Практическое занятие. | Способствовать формированию стратегического мышления у обучающихся |
|  | 15.11  18.11 |  | Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Способствовать формированию стратегического мышления у обучающихся |
|  | 22.11  25.11 |  | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся |
|  | 29.11  2.12 |  | Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу | 2 |  | Практическое занятие. | Способствовать формированию стратегического мышления у обучающихся |
|  | 6.12  9.12 |  | Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Способствовать формированию стратегического мышления у обучающихся |
|  | 13.12  16.12 |  | Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Способствовать формированию стратегического мышления у обучающихся |
|  | 20.12  23.12 |  | Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». | 2 |  | Практическое занятие. | воспитывать устойчивость к психологическому давлению;  воспитывать уважение к противнику |
|  | 27.12  10.01 |  | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | интеллектуальной культуры учащихся  Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 13.01  17.01 |  | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся  Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 20.01  24.01 |  | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. | 2 |  | Практическое занятие. | воспитывать устойчивость к психологическому давлению;  воспитывать уважение к противнику |
|  | 27.01  31.01 |  | Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся  Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 3.02  7.02 |  | Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 10.02  14.02 |  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника. | 2 |  | Практическое занятие. | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 17.02  21.02 |  | Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 24.02  28.02 |  | Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. | 2 |  | Практическое занятие. | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 3.03  7.03 |  | Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. | 2 |  | Практическое занятие. | воспитывать устойчивость к психологическому давлению;  воспитывать уважение к противнику |
|  | 14.03  17.03 |  | Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 21.03  24.03 |  | Совершенствование видов вращения мяча. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 28.03  7.04 |  | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 11.04  14.04 |  | Подача, защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 18.04  21.04 |  | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча. | 2 |  | Практическое занятие. | воспитывать устойчивость к психологическому давлению;  воспитывать уважение к противнику |
|  | 25.04 |  | Подачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 28.04 |  | Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 5.05 |  | Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 2 |  | Практическое занятие. | воспитывать устойчивость к психологическому давлению;  воспитывать уважение к противнику |
|  | 12.05 |  | Удар с верхним вращением «накат». Контактирующий удар. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 16.05 |  | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар с нижним вращением «подрезка. Парные игры. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |
|  | 19.05 |  | Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | 2 |  | Практическое занятие. | воспитывать устойчивость к психологическому давлению;  воспитывать уважение к противнику |
|  | 23.05 |  | Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом. | 2 | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Комбинированная (сочетание теории и практики). | Формирование интеллектуальной культуры учащихся Способствовать формированию высокой творческой активности |