

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8»
(МОУ «ООШ № 8»)
«Өкмыс класса 8 № школа» муниципальной велөдан учреждение.

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
На заседании школьного МО гуманитарного цикла	Зам.директора по ВР	Директор МОУ «ООШ № 8»
Руководитель МО Панюкова К.И.	Сенькина О.В.	Кириченко Е.Р..
Протокол № 1от «30» августа 2023_г.	Протокол № 1от «30» августа 2023_г	Протокол № 1от «30» августа 2023_г

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

(спортивно-оздоровительное направление)

На 2023-2024 учебный год

Возраст 13-14 лет

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 10.08.2010 г. № 18/010/2010-01 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"».

Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка,

профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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 школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям.

Программа рассчитана на 7-8 классы- 13-14 лет, 68 часов в год - по 2 часу в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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, накоплению 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.

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.

СПЕЦИАЛЬНАЯ 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.

СФП 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 ИГРЫ в 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.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;

- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научаться делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста;

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1	Специальная подготовка	30
2	Основы техники и тактики игры	28
3	Контрольные игры.	6

4	Соревнования	2
Итого:		66
Всего часов:		68

Календарно тематическое планирование по настольному теннису 7-8 классы

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личные результаты	Дата	
								П	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	-Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.		

						Коммуникативные: контролировать действия партнера.			
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во		

	<p>стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.</p>		<p>движения - воспитание терпению</p>			<p>поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>контролировать действия партнера.</p>	<p>время проведения игры</p>		
4	<p>Гигиена и врачебный контроль. Перемещение близко у стола и в средней зоне. Правильная</p>	1	<p>- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь перемещаться вперед и назад</p>	<p>Познавательные:</p> <p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры;</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о</p>		

	хватка ракетки испособы игры.		трудолюбия.			подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	качествах хорошего ученика;		
5-6	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
7-8	Удары по мячу	2	- обучение технике	Теннисный	Уметь выполнять	Познавательные:	проявление особого интереса		

			<p>подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации движений - воспитание трудолюбия 	<p>стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>подачу открытой и закрытой сторонами ракетки</p>	<p>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать</p>	<p>к новому, собственно школьному содержанию занятий;</p> <p>проявление учебных мотивов;</p>		
9-10	Удары по мячу		<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике высоко - далекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия 	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь выполнять высоко - далекие удары</p>	<p>и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p>	<p>Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность</p>		

						<p>Коммуникативные:</p> <p>контролировать действия партнера.</p>		
11 - 12	Удары по мячу	2	<p>- обучение технике мягким ударам перед собой</p> <p>- развитие гибкости лучезапястного</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p>Познавательные:</p> <p>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
13 - 14	Удары по мячу	2	<p>- закрепление материала</p> <p>- развитие мышц спины</p> <p>- воспитание трудолюбия</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные:</p>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	

			<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 		двигательных качеств	контролировать действия партнера.	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
15 - 16	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
17 - 18	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала 	Теннисный стол, ракетки,	Уметь выполнять подачу разной	Регулятивные: принимать и сохранять учебную	Проявлять качества		

			<ul style="list-style-type: none"> - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	теннисный мяч.	траектории	<p>задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>контролировать действия партнера.</p>	быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
19 - 20	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<p>Познавательные:</p> <p>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

21 - 22	Подачи.	2	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
---------------	---------	---	--	---	---	--	---	--	--

23 - 24	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	Регулятивные: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и	Стремление преодолевать себя		
25 - 26	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности и	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,		
27 - 28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- обучение технике - развитие силы рук	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	Регулятивные: использовать игру настольный теннис в организации активного	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении		

			и плечевого пояса - воспитание самостоятельн ости			отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	поставленных целей		
29 - 30	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		

30 - 31	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	Регулятивные: использовать игры в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
32 - 33	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		
34 - 35	Удар «накат» справа и	2	- повторение техники	Теннисный стол, ракетки,	Уметь выполнять удары «накат»	Регулятивные: уважительно относиться к партнеру.	Активно включаться в		

	слева на столе.		<ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	теннисный мяч.	справа	<p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками</p>	общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
36 - 37	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий теннисиста</p>	Воспитывать в себе волю к победе		

38 - 39	Выбор позиции.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
40 - 41	Выбор позиции.	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно	и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

42 - 43	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
44 - 45	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		

						технический действий настольного тенниса			
46 - 47	Свободная игра на столе	2	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
48 - 49	Свободная игра на столе	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Регулятивные: приним ать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать Формирование потребности к ЗОЖ		

			лучезапястног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости						
50 - 51	Игра на счет из одной, трёх партий	2	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястног о сустава - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упра жнений		
52 - 53	Игра на счет из одной, трёх партий	2	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая	Регулятивные: приним ать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные:	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упра жнений		

			- воспитание эмоциональной устойчивости		правила игры	формулировать собственное мнение.			
54 - 55	Тактика игры сразными противниками.	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: понимание и принятие цели. координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
56 - 57	Тактика игры с разными противниками.	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные:	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения		

			устойчивости			задавать вопросы.	игры.		
58 - 59	Основные тактические варианты игры.	2	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
60 - 61	Основные тактические варианты игры.	2	совершенствование техники высоко-далекой подачи до задней	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая	поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		

			<p>линии площадки,</p> <p>- развитие гибкости голеностопного сустава,</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>		<p>правила игры</p>	<p>контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>контролировать действия партнера.</p>		
62	<p>Основные тактические варианты игры.</p>	1	<p>совершенствование техники высоко-далекой подачи до задней линии площадки,</p> <p>- развитие гибкости голеностопного</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры</p>		<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.</p>	

			сустава, - воспитание эмоционально й устойчивости						
63 - 68	Соревнован ия	б	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопног о сустава, - воспитание эмоционально й устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость вовремя проведения игры.		

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., 2000

Материально - техническое обеспечение занятий.

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы.

Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 2 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.

- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 2 шт.
- Гимнастическая скамейка, скакалки.

Приложение №1

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Физическая способность	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и	5,5	5,0 и	6,4 и	5,7	5,1 и
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4

Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и	8,8	8,5 и	10,1	9,3	8,9 и
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и	180	195 и	130 и	165	185 и
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05
		8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8

		5	-	-	-	-	-	-
	Бег 500м (сек.)	6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15
		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00
		Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30
Выносливо сть	6- минутный бег (м)	5	900 и 950	110 0 120	1300 и	700 и	100 0 105	1100 и
		6	100	125	1350	750	110	1150
		7	0	0	1400	800	0	1200
		8	105	130	1450	850	115	1250
		9	0	0	1500	900	0	1300
				110 0	135 0			120 0
	Бег 1500м	5	Без	учё	време	Без	учё	време
		6	8.10	та	ни	8.40	та	ни
		7	8.00	7.50	7.30	8.30	8.20	8.00
				7.30	7.00		8.00	7.30
	Бег 2000м	8	11.4	10.4	10.00	13.5	12.4	11.00
		9	0	0	9.20	0	0	10.20

			11.0	10.0		13.0	12.0	
			0	0		0	0	
Силовые	Подтягивания:	5	1	4	6 и	4 и	14	19 и
	мальчики -	6	1	5	7	4	17	20
	из виса,	7	1	6	8	5	16	19
	девочки -	8	2	7	9	5	15	17
	из виса лёжа	9	3	8	10	5	13	16

Приложение № 2

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в настольный теннис

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	о
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорош
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорош
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорош
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорош

5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо У,
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо У,
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо У,
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо У,
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо У,
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо У,
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 б	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 б	Хорошо

Приложение №3

Тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

A. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.