

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Швалова Вера Альбертовна

Минусинск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	6
Планируемые результаты.....	20
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
Календарный учебный график.....	21
Условия реализации программы.....	21
Формы аттестации и оценочные материалы.....	21
Методические материалы.....	22
Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	26
Список литературы.....	76

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные и программные документы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Красноярского края:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года n 678-Р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

1.2. Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.3. Новизна и актуальность программы.

Данная программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре «Настольный теннис» (для учителей общеобразовательных школ) **Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю.** М. 2013. Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Это вид спорта практически не имеет противопоказаний и научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста. Но всё же ловкость, гибкость, быстрота движений лучше поддаются развитию в возрасте 7-10 лет. Так что чем раньше ребенок взял мяч и ракетку в руки, тем лучше, но не это главное. Главное, чтобы они стали его друзьями на долгие годы. Актуальность программы продиктована возрастными особенностями детей данной категории. Возраст 8-11 лет – это период младшего школьного возраста. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Потребность в движении в этот период многократно превосходит те возможности, которые предоставляют детям обязательные уроки физической культуры (3 часа в неделю). Дополнительные физические нагрузки в этом возрасте (6 часов в

неделю) будут способствовать гармоничному физическому развитию ребенка. Этот период является сенситивным (наиболее благоприятным) для развития большинства физических качеств и формирования двигательных навыков. Настольный теннис благотворно влияет на развитие мелкой моторики ребёнка. А, как известно, с помощью развития мелкой моторики развиваются и интеллектуальные способности. Во время занятий настольным теннисом мышцы ног и свода стопы получают хорошую нагрузку и становятся крепче, сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом. Во время учебных занятий ребенок вынужден долгое время фокусировать глаза на близкое расстояние, что может привести к развитию близорукости. Во время игры глазам приходится все время следить за перемещениями мячика, меняя фокус с близкого расстояния на далёкое, а лучшей тренировки для глаз просто не найти. Большое значение для развития физических качеств ребёнка имеют подвижные игры, требующие проявления ловкости и быстроты. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Занятия по данной программе предусматривают участие детей в соревнованиях школьного уровня. А это в свою очередь повышает как самооценку ребенка, так и его рейтинг в кругу сверстников. Подведение итогов реализации программы проходит в форме выполнения контрольных упражнений на оценку, а также участия в школьных соревнованиях по настольному теннису, как в качестве спортсменов так и в качестве помощников судей.

Новизна данной программы заключается в том, что после знакомства с новым элементом техники, учащиеся, работая в парах и в группах, обучают друг друга. Как известно, в процессе обучения другого человека, полученная ранее информация структурируется и лучше усваивается и запоминается. Кроме этого, поочередно выступая в роли учителя, ребята приобретают понимание важности и сложности этого труда и начинают с уважением к нему относиться.

1.4. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является использование подвижных игр и игровых упражнений как для развития физических качеств, так и для изучения и закрепления двигательных навыков.

1.5. Адресатом программы являются учащиеся младшего и среднего школьного возраста характеризующегося избирательностью и быстрой переключаемостью внимания, критичностью, склонностью к подражанию, потребностью в общении со сверстниками, потребностью в признании успешности и самостоятельности, формированием способности

самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать. Психологической особенностью данного возраста является и то, что наиболее значимой для ребенка становится не столько оценка учителя и родителей (как это было ранее), сколько оценка сверстников (одноклассников).

1.6. Срок реализации программы и объём учебных часов: 3 года (374 часа): 1 год – 68 часов, 2 год – 102 часа, 3 год – 204 часа.

1.7. Форма занятий.

Форма обучения – очная, включающая практические учебные занятия, игры и соревнования. Занятия по данной программе проводятся в форме теоретической, практико-соревновательной и игровой деятельности.

1.8. Режим занятий:

- 1 год обучения – два раза в неделю по 1 часу
- 2 год обучения – три раза в неделю по 1 часу
- 3 год обучения – три раза в неделю по 2 часа

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы – Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, гармоничного физического интеллектуального и творческого развития личности средствами игры в настольный теннис

2.2. Задачи программы

Личностные:

- Развивать физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Воспитывать уважительное отношение к сопернику.
- Воспитывать умение управлять своими эмоциями, целеустремленность, умение побеждать.
- Воспитывать понимание необходимости дисциплины и порядка для решения поставленных задач.
- Прививать навыки личной гигиены на спортивных занятиях.

Метапредметные:

- Развивать умение обучаться, наблюдая за действиями товарищей.
- Развивать способность передавать свой опыт товарищам.
- Развивать умение действовать в паре и в команде.
- Воспитывать способность самостоятельно ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритм решения проблемы творческого или поискового характера.
-

Предметные:

- Ознакомить учащихся с историей развития настольного тенниса.
- Обучить правилам игры в настольный теннис, терминологии, правилам соревнований и спортивного поведения.
- Обучить основным техническим и тактическим приёмам игры (стойки, хват ракетки, передвижения, подачи, удары)

- Привить навык организации своего досуга и общения со сверстниками, родителями и членами семьи с использованием игры в настольный теннис.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1	Требования техники безопасности и личной гигиены при проведении занятий.	1	1		Опрос
2	История развития настольного тенниса.	1	1		Опрос
3-4	Обучение нейтральной стойке, передвижениям приставными шагами, европейскому хвату ракетки	2		2	Наблюдение, опрос
5-7	«Школа мяча»: броски и ловля мяча, упражнения «яичница на сковородке», чеканка на открытой и закрытой ракетка	3		3	Тестирование
8-12	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	5		5	Наблюдение, опрос
13-15	Обучение плоской подаче мяча слева	3		3	Наблюдение, опрос
16-18	Промежуточное тестирование на оценку: «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке.	3		3	Тестирование
19-20	Обучение удару откидкой слева	2		2	Наблюдение, опрос
21-22	Обучение плоской подаче мяча справа	2		2	Наблюдение, опрос
23-25	Обучение удару откидкой справа	3		3	Наблюдение, опрос
26	Правила игры в настольный теннис: розыгрыш очка, переход подачи, ведение счета, переподача	1	1		Опрос
27-29	«Школа мяча»: чеканка об стол и о стену	3		3	Тестирование
30-31	Соревнования на призы Деда Мороза	2		2	Соревнование
32-34	Игры на счет	3		3	Наблюдение
35-37	Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача	3		3	Тестирование

	слева и справа				
38-39	Совершенствование плоской подачи слева и справа	2		2	Наблюдение, опрос
40-41	Игры на счет	3		3	Наблюдение
42-43	Сочетание ударов откидка слева и справа	2		2	Наблюдение
44-45	Обучение правилам игры «царь горы»	2		2	Наблюдение, опрос
46-48	Обучение удару срезка слева с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
49-51	Обучение удару срезка слева с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
52-54	Обучение удару срезка слева с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
55-57	Игры на счет	3		3	Наблюдение
58-60	Обучение удару срезка справа с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
61-63	Обучение удару срезка справа с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
64-66	Обучение удару срезка справа с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
67-68	Игры на счет	2		2	Наблюдение
Итого		68	3	65	

Учебно-тематический план 2 год обучения.

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1	Техника безопасности и правила поведения в теннисном зале. Ведущие теннисисты мира.	1	1		Опрос
2	Правила соревнований по настольному теннису: правила подачи мяча, не спортивное поведение, желтая карточка, красная карточка	1	1		Опрос
3	Правосторонняя стойка, приставные и скрестные шаги, выпады и отскоки	1		1	Наблюдение, опрос

4	Различные способы вращения мяча, резаный и крученый мяч	1	1		Опрос
5-6	«школа мяча»: чеканка попеременная на открытой и закрытой ракетке	2		2	Тестирование
7-9	Совершенствование удара срезкой слева	3		3	Наблюдение
10-12	Совершенствование удара срезкой справа.	3		3	Наблюдение
13-15	Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа	3		3	Наблюдение
16-19	Обучение удару подрезка слева.	4		4	Наблюдение, опрос
20-21	Обучение подбросу мяча при подаче	2		2	Наблюдение, опрос
22-24	Промежуточное тестирование: попеременная чеканка	3		3	Тестирование
25-30	Обучение удару накат справа	6		6	Наблюдение, опрос
31-33	Обучение подаче справа с верхним вращением.	3		3	Наблюдение, опрос
34-36	Обучение удару накат слева с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
37-39	Обучение удару накат слева с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
40-41	Промежуточное тестирование: накат справа и слева с подачи тренера	2		2	Тестирование
42-43	Соревнования на призы Деда Мороза	2		2	Соревнование
44-47	Игры на счет	4		4	Наблюдение
48-50	Обучение подаче слева с верхним вращением	3		3	Наблюдение, опрос
51-53	Обучение накату слева с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
54-56	Сочетание ударов накатом слева и справа в паре с тренером	3		3	Наблюдение, опрос
57-59	Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали	3		3	Наблюдение

60-61	Игры на счет	2		2	Наблюдение
62-63	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	2		2	Соревнование
64-67	Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева	4		4	Наблюдение, опрос
68-69	Игры на счёт	2		2	Наблюдение
70-71	Соревнования, посвященные международному женскому дню	2		2	Соревнование
72-74	Промежуточное тестирование:	3		3	Тестирование
75-77	Игры на счёт	3		3	Наблюдение
78-83	Совершенствование ударов накатом справа и слева	6		6	Наблюдение
84-86	Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.	3		3	Наблюдение
87-89	Обучение удару подрезка справа с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
90-92	Обучение удару подрезка справа с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
93-95	Обучение подаче «топорик»	3		3	Наблюдение, опрос
96-98	Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
99-100	Итоговое тестирование: удары накатом справа и слева с подачи партнёра, подрезкой справа и слева с подачи партнёра	2		2	Тестирование
101-102	Итоговые соревнования	2		2	Соревнование
итого		102	3	99	

Учебно-тематический план 3 год обучения.

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1	Повторение техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. Системы проведения соревнований по настольному теннису,	2	1	1	Опрос, тестирование

	правила соревнований. Чеканка на ребре ракетки				
2-3	Совершенствование ударов подрезка и срезка слева	4		4	Наблюдение
4-6	Совершенствование ударов подрезка и срезка справа	6		6	Наблюдение
7-9	Совершенствование удара накат справа	6		6	Наблюдение
10-12	Совершенствование удара накат слева	6		6	Наблюдение
13-15	Совершенствование сочетания ударов накато справа и слева	6		6	Наблюдение
16-18	Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним вращением	6		6	Наблюдение
19-21	Игра накатами справа с акцентом на стабильность.	6		6	Наблюдение
22-24	Промежуточное тестирование: игра накатами справа на удержание мяча на столе	6		6	Тестирование
25-30	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	12		12	Наблюдение
31-33	Обучение удару топ-спин справа	6		6	Наблюдение, опрос
34-39	Совершенствование удара топ-спин справа	12		12	
40-41	Промежуточное тестирование: топ-спин справа с подачи тренера, чеканка на ребре ракетки.	4		4	Тестирование
42-	Соревнования на призы «Деда Мороза»	2		2	Соревнование
43-47	Игры на счет	10		10	Наблюдение
48-50	Обучение удару топ-спин слева	6		6	Наблюдение, опрос
51-53	Совершенствование удара топ-спин слева	6		6	Наблюдение
54-56	Сочетание ударов накат и топ-спин справа	6		6	Наблюдение
57-59	Сочетание ударов накат и топ-спин слева	6		6	Наблюдение
60-62	Игры на счет	6		6	Наблюдение

63	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	2		2	Соревнование
64-66	Сочетание ударов накатом слева и справа	6		6	Наблюдение
67-69	Сочетание ударов топ-спином справа и слева	6		6	Наблюдение
70	Игры на счет	2		2	Наблюдение
71	Соревнования, посвященные международному женскому дню 8 марта	2		2	Соревнование
72-74	Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением	6		6	Наблюдение, опрос
75	Промежуточное тестирование: подачи «топорик» и «маятник»	2		2	Тестирование
76-78	Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением	6		6	Наблюдение
79-81	Обучение подаче «веер»	6		6	Наблюдение, опрос
82-84	Совершенствование подачи «веер»	6		6	Наблюдение
85-87	Сочетание ударов подрезка и срезка слева	6		6	Наблюдение
88-90	Сочетание ударов подрезка и срезка справа	6		6	Наблюдение
91-92	Итоговые соревнования	4		4	Соревнование
93-95	Итоговое тестирование: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре.	6		6	Тестирование
96-99	Сочетание ударов подрезка справа и слева	8		8	Наблюдение
101-102	Игры на счет	4		4	Наблюдение
итого		204	1	203	

3.2. Содержание учебного плана. 1 год обучения

1. Требования техники безопасности и личной гигиены при проведении занятий.

Теория: Правила поведения в зале во время занятий настольным теннисом, необходимый инвентарь, спортивная одежда и обувь, правила личной гигиены

3. История развития настольного тенниса.

Теория: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Основные термины и понятия в настольном теннисе.

Обучение нейтральной стойке, передвижениям приставными шагами, европейскому хвату ракетки

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки», передвижение по кругу в нейтральной стойке боком приставными шагами, спиной вперёд, чеканка на открытой и закрытой ракетке, чеканка об теннисный стол.

4. «Школа мяча»:

Практика: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры и игровые задания с мячом, Катание, бросание, ловля мяча. Работа за столом в группе по 3-4 человека по схеме «паровозик».

5. Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)

Теория: понятие «удар» в настольном теннисе

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки», передвижение по кругу в нейтральной стойке боком приставными шагами, спиной вперёд, чеканка на открытой и закрытой ракетке, чеканка об теннисный стол. Выполнение удара по мячу с самоподачи открытой и закрытой ракеткой.

6. Обучение плоской подаче мяча слева

Теория: понятие «подача» в настольном теннисе, понятие «плоский мяч» - мяч, летящий без вращения.

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки», выполнение плоской подачи слева в парах и по схеме «паровозик»

7. Промежуточное тестирование на оценку:

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки»,

Выполнение на оценку упражнений «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке. Оценивается количество пройденных кругов без потери мяча и количество ударов без потери мяча.

8. Обучение удару откидкой слева

Практика: выполнение удара откидка слева с самоподачи, с подачи тренера, с подачи партнёра

9. Обучение плоской подаче мяча справа

Практика: подбрасывание и ловля мяча левой рукой, стоя в правосторонней стойке, подбрасывание и удар по мячу открытой ракеткой, стоя лицом к стене в правосторонней стойке, выполнение подачи за столом, партнер ловит и возвращает мяч.

10. Обучение удару откидкой справа

Практика: выполнение удара из правосторонней стойки с самоподачи, с подачи тренера, с наброса партнёра.

11. Правила игры в настольный теннис.

Теория: Правила игры в настольный теннис: розыгрыш очка, переход подачи, ведение счета, переподача.

Практика: игры на счет с учителем, самостоятельное ведение счета в своей игре, судейство игр своих товарищей.

12. «Школа мяча»: чеканка об стол и о стену

Практика: выполнение упражнения «чеканка» об стол и о стену на оценку. Оценивается количество ударов без потери мяча.

13. Соревнования на призы Деда Мороза

Практика: личное первенство по круговой системе, из трех партий

14. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах

15. Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача слева и справа

Практика: выполнение упражнений на оценку, оценивается количество выполненных ударов без потери мяча в упражнении чеканка и количество правильно выполненных подач.

16. Совершенствование плоской подачи слева и справа

Практика: выполнение подачи слева и справа по схеме «паровозик»

17. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах

18. Сочетание ударов откидка слева и справа

Практика: выполнение ударов откидкой слева и справа в парах на удержание и по схеме «паровозик»

19. Обучение правилам игры «царь горы»

Теория: объяснение правил игры «царь горы»

Практика: игра в «царя горы»

20. Обучение удару срезка слева с самоподачи

Теория: понятие «нижнее» или «обратное» вращение

Практика: выполнение удара «срезка» с самоподачи, партнер откидывает мяч, игра в «царя горы»

21. Обучение удару срезка слева с подачи тренера

Практика: выполнение удара «срезка» слева с подачи тренера по схеме «паровозик»

22. Обучение удару срезка слева с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «срезка слева» сперва с набрасывания и затем с подачи партнёра.

23. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах, игра «царь горы»

24. Обучение удару срезка справа с самоподачи

Практика: выполнение удара «срезка» справа с самоподачи, партнер откидывает мяч, игра в «царя горы»

25. Обучение удару срезка справа с подачи тренера

Практика: выполнение удара «срезка» справа с подачи тренера по схеме «паровозик»

26. Обучение удару срезка справа с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «срезка справа» сперва с набрасывания и затем с подачи партнёра.

27. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах, игра «царь горы»

Содержание учебного плана. 2 год обучения

1. Техника безопасности и правила поведения в теннисном зале.

Теория: Правила поведения учащихся на занятиях, требования к форме одежды и обуви, правила личной гигиены.

2. Ведущие теннисисты мира.

Теория: Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

3. Правила соревнований по настольному теннису:

Теория: Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, различные способы вращения мяча, резаный и крученый мяч, способы держания (хватки) ракетки. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон. Правила подачи. Неспортивное поведение, желтая и красная карточка в настольном теннисе.

4. Правосторонняя стойка, приставные и скрестные шаги, выпады и отскоки

Практика: передвижение по кругу приставными и скрестными шагами, выполнение выпадов и отскоков стоя в шеренге. Игра на удержание мяча в правосторонней стойке откидками справа.

5. Различные способы вращения мяча, резаный и крученый мяч

Теория: понятия «крученый» и «резаный» мяч

Практика: игра на удержание мяча срезкой слева в парах и по схеме «паровозик»

6. «Школа мяча»: чеканка попеременная на открытой и закрытой ракетке.

Практика: выполнение упражнения «чеканка», с поворотом ракетки на 180°

7. Совершенствование удара срезкой слева

Практика: игра на удержание мяча ударами «срезка» слева в парах и по схеме «паровозик» и «карусель».

8. Совершенствование удара срезкой справа.

Практика: игра на удержание мяча ударами «срезка» справа в парах и по схеме «паровозик» и «карусель».

9. Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа

Практика: игра на удержание мяча ударами «срезка» слева и справа в парах и по схеме «паровозик» и «карусель».

10. Обучение удару подрезка слева.

Теория: объяснения различия между ударами «срезка» и «подрезка».

Практика: выполнение удара подрезка с набрасывания учителя, с набрасывания партнёра, с подачи учителя.

11. Обучение подбросу мяча при подаче

Практика: подбрасывание и ловля мяча левой рукой на различную высоту, удары по мячу с подброса на различную высоту, стоя лицом к стене.

12. Промежуточное тестирование:

Практика: выполнение упражнения попеременная чеканка на оценку, оценивается количество ударов без потери мяча.

13. Обучение удару накат справа

Теория: как используется в игре удар «накат» справа

Практика: имитация удара по неподвижному мячу, выполнение удара с самоподачи, выполнение удара с подачи учителя.

14. Обучение подаче справа с верхним вращением.

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает подачу

15. Обучение удару накат слева с самоподачи

Практика: имитация удара «накат» слева, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение удара с самоподачи.

16. Обучение удару накат слева с подачи тренера

Практика: имитация удара «накат» слева, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение удара с самоподачи, выполнение удара с подачи тренера.

17. Промежуточное тестирование: накат справа и слева с подачи тренера

Практика:

18. Соревнования на призы Деда Мороза

Практика: личное первенство среди девочек и мальчиков по сетке или по круговой системе в зависимости от количества участников.

19. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

20. Обучение подаче слева с верхним вращением

Практика: имитация подачи слева с верхним вращением, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

21. Обучение накату слева с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «накат» слева с наброса партнера и с подачи партнера

22. Сочетание ударов накатом слева и справа в паре с тренером

Практика: выполнение ударов накатом справа и слева по схеме «паровозик»

23. Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали

Практика: игра «накатом» слева в парах по диагонали

24. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

25. Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества

Практика: личные соревнования среди мальчиков по круговой системе или по сетке, в зависимости от количества участников.

26. Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева

Практика: поочередные удары накатом справа и слева с наброса партнера, игра в парах на удержание со сменой направления ударов.

27. Игры на счёт

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

28. Соревнования, посвященные международному женскому дню

29. Практика: личные соревнования среди девочек по круговой системе.

30. Промежуточное тестирование

Практика: Накат справа и слева с подачи тренера. Оценивается количество правильных ударов из 5 попыток. Подача слева с верхним вращением. Оценивается количество правильных подач из 5 попыток.

31. Игры на счёт

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

32. Совершенствование ударов накатом справа и слева

Практика: игра в парах на удержание мяча поочередно накатами справа и слева.

33. Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.

Практика: Выполнение имитации подачи слева с нижним боковым вращением, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение подачи в парах, партнер возвращает мяч.

34. Обучение удару подрезка справа с самоподачи

Практика: имитация удара «подрезка» справа, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение удара с самоподачи.

35. Обучение удару подрезка справа с подачи тренера

Практика: выполнение удара «подрезка» справа с самоподачи по схеме «паровозик», партнер отбрасывает мяч, выполнение удара с подачи тренера по схеме «паровозик».

36. Обучение подаче «топорик»

Практика: Выполнение имитации подачи «топорик», выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение подачи в парах, партнер возвращает мяч

37. Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «подрезка» справа с самоподачи по схеме «паровозик», партнер отбрасывает мяч, выполнение удара с подачи партнёра в парах.

38. Итоговое тестирование:

Практика: Удары накатом справа и слева с подачи партнёра. Оценивается количество правильных ударов и правильных подач из 5 попыток. Удары подрезкой справа и слева с подачи партнёра. Оценивается количество правильных ударов и правильных подач из 5 попыток.

39. Итоговые соревнования

Практика: лично-командные соревнования между классами в параллели по круговой системе.

Содержание учебного плана. 3 год обучения

1. Повторение техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. Системы проведения соревнований по настольному теннису, правила соревнований. Чеканка на ребре ракетки

Теория: Правила поведения учащихся на занятиях, требования к форме одежды и обуви, правила личной гигиены. Круговая система, система с выбыванием, прогрессивная система с выбыванием и розыгрышем всех мест, система с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест. Правила подачи. Неспортивное поведение, желтая и красная карточка в настольном теннисе.

Практика: Чеканка на ребре ракетки – вводное тестирование

2. Совершенствование ударов подрезка и срезка слева

Практика: игра в парах на удержание мяча ударами «подрезка» и «срезка» слева с акцентом на передвижение за столом. То же упражнение с передвижением по схеме «паровозик»

3. Совершенствование ударов подрезка и срезка справа

Практика: игра в парах на удержание мяча ударами «подрезка» и «срезка» справа с акцентом на передвижение за столом. То же упражнение с передвижением по схеме «паровозик».

4. Совершенствование удара накат справа

Практика: выполнение удара «накат» справа с самоподачи, выполнение удара в парах по диагонали и по схеме «веер»

5. Совершенствование удара накат слева

Практика: выполнение удара «накат» слева с самоподачи, выполнение удара в парах по диагонали и по схеме «веер»

6. Совершенствование сочетания ударов накатом справа и слева

Практика: игра в парах на удержание мяча «накатами» справа и слева с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

7. Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним вращением

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

8. Игра накатами справа с акцентом на стабильность.

Практика: выполнение ударов на тренажёре «пушка», игра накатами в паре на удержание.

9. Промежуточное тестирование: игра накатами справа на удержание мяча на столе

Практика: Игра накатами справа на удержание мяча на столе. Оценивается количество правильных ударов по мячу в паре.

10. Игра накатами слева с акцентом на стабильность.

Практика: выполнение ударов на тренажёре «пушка», игра накатами в паре на удержание.

11. Обучение удару топ-спин справа

Практика: имитация движения кистью, удар по мячу, скатывающемуся со стола движением кисти, имитация целого движения перед зеркалом, удары по мячу «топ-спином» с подачи тренера

12. Совершенствование удара топ-спин справа

Практика: удары по мячу «топ-спином» с подачи партнёра

13. Промежуточное тестирование:

Практика: топ-спин справа с подачи тренера, чеканка на ребре ракетки. Оценивается количество правильно выполненных ударов из 10 и количество ударов без потери мяча.

14. Соревнования на призы «Деда Мороза»

Практика: личное первенство по круговой системе или по сетке с выбыванием после 2 поражений в зависимости от количества участников.

15. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

16. Обучение удару топ-спин слева

Практика: имитация движения кистью, удар по мячу, скатывающемуся со стола движением кисти, имитация целого движения перед зеркалом, удары по мячу «топ-спином» с подачи тренера

17. Совершенствование удара топ-спин слева

Практика: удары по мячу «топ-спином» с подачи партнёра

18. Сочетание ударов накат и топ-спин справа

Практика: игра на удержание мяча в парах накатом и топ-спином с акцентом на передвижение за столом.

19. Сочетание ударов накат и топ-спин слева

Практика: игра на удержание мяча в парах накатом и топ-спином с акцентом на передвижение за столом.

20. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

21. Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества

Практика: личное первенство по круговой системе или по сетке с выбыванием после 2 поражений в зависимости от количества участников.

22. Сочетание ударов накатом слева и справа

Практика: игра на удержание мяча в парах с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

23. Сочетание ударов топ-спином справа и слева

Практика: игра на удержание мяча в парах с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

24. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

25. Соревнования, посвященные международному женскому дню 8 марта

Практика: личное первенство по круговой системе или по сетке с выбыванием после 2 поражений в зависимости от количества участников.

26. Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением

Практика: имитация подачи перед зеркалом, укороченное движение от точки касания с мячом, выполнение подачи в парах, партнёр отражает мяч.

27. Промежуточное тестирование: подачи «топорик» и «маятник»

Практика: выполнение подачи «топорик» и «маятник» на оценку, оценивается количество правильно выполненных подач.

28. Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

29. Обучение подаче «веер»

Практика: имитация подачи перед зеркалом, укороченное движение от точки касания с мячом, выполнение подачи в парах, партнёр отражает мяч.

30. Совершенствование подачи «веер»

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

31. Сочетание ударов подрезка и срезка слева

Практика: игра в парах на удержание мяча подрезкой и срезкой слева с акцентом на передвижение за столом.

32. Сочетание ударов подрезка и срезка справа

Практика: игра в парах на удержание мяча подрезкой и срезкой справа с акцентом на передвижение за столом.

33. Итоговые соревнования

Практика: командное первенство по круговой системе

33. Итоговое тестирование:

Практика: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре. Оценивается количество правильно выполненных подач и количество правильно выполненных ударов в паре.

34. Сочетание ударов подрезка справа и слева

Практика: игра в парах на удержание мяча «подрезками» справа и слева с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

35. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- В соответствии с возрастом развиты физические качества (быстрота, ловкость, выносливость)
- Воспитано уважительное отношение к сопернику
- Воспитано умение управлять своими эмоциями, целеустремленность, умение побеждать
- Воспитано понимание необходимости дисциплины и порядка для решения поставленных задач.
- Привит навык личной гигиены на спортивных занятиях.

Метапредметные результаты:

- Развито умение обучаться, наблюдая за действиями товарищей
- Развита способность передавать свой опыт товарищам
- Развито умение действовать в паре и в команде
- Воспитана способность самостоятельно ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритм решения проблемы творческого или поискового характера.

Предметные результаты:

- Учащиеся ознакомлены с историей развития настольного тенниса
- Обучены правилам игры в настольный теннис, знают терминологию, правила соревнований и спортивного поведения
- Обучены основным техническим и тактическим приёмам игры (стойки, хват ракетки, передвижения, подачи, удары)
- Привит навык организации своего досуга и общения со сверстниками, родителями и членами семьи с использованием игры в настольный теннис.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	6.09	31.05	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу	19.05-31.05
2	2	6.09	31.05	34	102	102	3 раза в неделю по 1 часу	19.05-31.05
3	3	6.09	31.05	34	102	204	3 раза в неделю по 2 часа	19.05-31.05

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение.

Зал для занятий настольным теннисом должен отвечать санитарным требованиям и потребностям участников программы согласно правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование зала:

Столы для настольного тенниса – 4 шт.

Мячи для настольного тенниса – 60 шт

6.2. Информационное обеспечение.

Обучающие ролики из Ютюба.

6.3. Кадровое обеспечение.

Программу может осуществлять учитель физической культуры, обучавшийся игре в настольный теннис и имеющий опыт соревновательной деятельности.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля и аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Участие в школьных и городских соревнованиях.

7.2. Оценочные материалы.

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, промежуточного и итогового тестирования.

Вводное тестирование проводится в течении сентября. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения. Промежуточное тестирование проводится в конце каждой четверти и итоговое в мае.

Для первого года обучения в качестве тестов используются упражнения «школы мяча»:

- Броски и ловля мяча
- Упражнение «яичница на сковородке»
- Чеканка на открытой и закрытой ракетке

Для второго года обучения используются упражнения «школы мяча»:

- Чеканка попеременно на открытой и закрытой ракетке.
- Удары по мячу различными способами с подачи тренера

Для третьего года обучения используется упражнение:

- Чеканка на ребре ракетки.
 - Подачи мяча различными способами
 - Игра топ-спином справа на удержание в паре
- Оценка дается в зависимости от количества повторений, выполненных без потери мяча (10 раз – 3 балла, 20 раз – 4 балла, 30 раз – 5 баллов)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Методическое обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы педагогического контроля:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы

контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

- **информационно-коммуникативные технологии** – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;
- **здоровьесберегающие технологии**- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;
- **технологии сотрудничества** - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;
- **технологии уровневой дифференциации** – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;
- **игровые технологии** – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);
- **групповые технологии** – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6

Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Год обучения: 1

Составитель:
педагог дополнительного образования
Швалова Вера Альбертовна

Минусинск, 2023 г.

1. Особенности организации образовательного процесса.

Группа первого года обучения формируется из учащихся 1-4 классов, ранее не занимавшихся настольным теннисом. В группу принимаются все желающие. Количественный состав группы 12-14 человек обусловлен размером теннисного зала и количеством столов.

2. Задачи

Личностные:

- Развивать физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Прививать навыки личной гигиены на спортивных занятиях

Метапредметные:

- Развивать умение обучаться, наблюдая за действиями товарищей.

Предметные:

- Ознакомить учащихся с историей развития настольного тенниса.
- Обучить правилам игры в настольный теннис, терминологии.
- Обучить стойкам (нейтральная, правосторонняя, левосторонняя), правильному хвату ракетки, плоской подаче справа и слева, плоским ударам справа и слева)

3. Содержание

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	теория	практика	
1	Требования техники безопасности и личной гигиены при проведении занятий.	1	1		Опрос
2	История развития настольного тенниса.	1	1		Опрос
3-4	Обучение нейтральной стойке, передвижениям приставными шагами, европейскому хвату ракетки	2		2	Наблюдение, опрос
5-7	«Школа мяча»: броски и ловля мяча, упражнения «яичница на сковородке», чеканка на открытой и закрытой ракетке	3		3	Тестирование
8-12	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	5		5	Наблюдение, опрос
13-15	Обучение плоской подаче мяча слева	3		3	Наблюдение, опрос
16-18	Промежуточное тестирование на оценку: «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке.	3		3	Тестирование
19-20	Обучение удару откидкой слева	2		2	Наблюдение, опрос
21-22	Обучение плоской подаче мяча справа	2		2	Наблюдение, опрос

23-25	Обучение удару откидкой справа	3		3	Наблюдение, опрос
26	Правила игры в настольный теннис: розыгрыш очка, переход подачи, ведение счета, переподача	1	1		Опрос
27-29	«Школа мяча»: чеканка об стол и о стену	3		3	Тестирование
30-31	Соревнования на призы Деда Мороза	2		2	Соревнование
32-34	Игры на счет	3		3	Наблюдение
35-37	Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача слева и справа	3		3	Тестирование
38-39	Совершенствование плоской подачи слева и справа	2		2	Наблюдение, опрос
40-41	Игры на счет	3		3	Наблюдение
42-43	Сочетание ударов откидка слева и справа	2		2	Наблюдение
44-45	Обучение правилам игры «царь горы»	2		2	Наблюдение, опрос
46-48	Обучение удару срезка слева с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
49-51	Обучение удару срезка слева с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
52-54	Обучение удару срезка слева с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
55-57	Игры на счет	3		3	Наблюдение
58-60	Обучение удару срезка справа с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
61-63	Обучение удару срезка справа с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
64-66	Обучение удару срезка справа с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
67-68	Игры на счет	2		2	Наблюдение
Итого		68	3	65	

3.2. Содержание учебного плана.

1. Требования техники безопасности и личной гигиены при проведении занятий.

Теория: Правила поведения в зале во время занятий настольным теннисом, необходимый инвентарь, спортивная одежда и обувь, правила личной гигиены

2. История развития настольного тенниса.

Теория: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Основные термины и понятия в настольном теннисе.

3. Обучение нейтральной стойке, передвижениям приставными шагами, европейскому хвату ракетки

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки», передвижение по кругу в нейтральной стойке боком приставными шагами, спиной вперёд, чеканка на открытой и закрытой ракетке, чеканка об теннисный стол.

4. «Школа мяча»:

Практика: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры и игровые задания с мячом, Катание, бросание, ловля мяча. Работа за столом в группе по 3-4 человека по схеме «паровозик».

5. Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)

Теория: понятие «удар» в настольном теннисе

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки», передвижение по кругу в нейтральной стойке боком приставными шагами, спиной вперёд, чеканка на открытой и закрытой ракетке, чеканка об теннисный стол. Выполнение удара по мячу с самоподачи открытой и закрытой ракеткой.

6. Обучение плоской подаче мяча слева

Теория: понятие «подача» в настольном теннисе, понятие «плоский мяч» - мяч, летящий без вращения.

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки», выполнение плоской подачи слева в парах и по схеме «паровозик»

7. Промежуточное тестирование на оценку:

Практика: выполнение упражнений с мячом и ракеткой, подвижная игра «курочки»,

Выполнение на оценку упражнений «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке. Оценивается количество пройденных кругов без потери мяча и количество ударов без потери мяча.

8. Обучение удару откидкой слева

Практика: выполнение удара откидка слева с самоподачи, с подачи тренера, с подачи партнёра

9. Обучение плоской подаче мяча справа

Практика: подбрасывание и ловля мяча левой рукой, стоя в правосторонней стойке, подбрасывание и удар по мячу открытой ракеткой, стоя лицом к

стене в правосторонней стойке, выполнение подачи за столом, партнер ловит и возвращает мяч.

10. Обучение удару откидкой справа

Практика: выполнение удара из правосторонней стойки с самоподачи, с подачи тренера, с наброса партнёра.

11. Правила игры в настольный теннис.

Теория: Правила игры в настольный теннис: розыгрыш очка, переход подачи, ведение счета, переподача.

Практика: игры на счет с учителем, самостоятельное ведение счета в своей игре, судейство игр своих товарищей.

12. «Школа мяча»: чеканка об стол и о стену

Практика: выполнение упражнения «чеканка» об стол и о стену на оценку. Оценивается количество ударов без потери мяча.

13. Соревнования на призы Деда Мороза

Практика: личное первенство по круговой системе, из трех партий.

14. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах

15. Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача слева и справа

Практика: выполнение упражнений на оценку, оценивается количество выполненных ударов без потери мяча в упражнении чеканка и количество правильно выполненных подач.

16. Совершенствование плоской подачи слева и справа

Практика: выполнение подачи слева и справа по схеме «паровозик»

17. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах

18. Сочетание ударов откидка слева и справа

Практика: выполнение ударов откидкой слева и справа в парах на удержание и по схеме «паровозик»

19. Обучение правилам игры «царь горы»

Теория: объяснение правил игры «царь горы»

Практика: игра в «царя горы»

20. Обучение удару срезка слева с самоподачи

Теория: понятие «нижнее» или «обратное» вращение

Практика: выполнение удара «срезка» с самоподачи, партнер откидывает мяч, игра в «царя горы»

21. Обучение удару срезка слева с подачи тренера

Практика: выполнение удара «срезка» слева с подачи тренера по схеме «паровозик»

22. Обучение удару срезка слева с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «срезка слева» сперва с набрасывания и затем с подачи партнёра.

23. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах, игра «царь горы»

24. Обучение удару срезка справа с самоподачи

Практика: выполнение удара «срезка» справа с самоподачи, партнер откидывает мяч, игра в «царя горы»

25. Обучение удару срезка справа с подачи тренера

Практика: выполнение удара «срезка» справа с подачи тренера по схеме «паровозик»

26. Обучение удару срезка справа с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «срезка справа» сперва с набрасывания и затем с подачи партнёра.

27. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах, игра «царь горы»

4. Планируемые результаты:

Личностные:

- Развита в соответствии с возрастом физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Привиты навыки личной гигиены на спортивных занятиях

Метапредметные:

- Развито умение обучаться, наблюдая за действиями товарищей.

Предметные:

- Учащиеся знают историю развития настольного тенниса.
- Учащиеся знают основные правила игры в настольный теннис и терминологию.
- Учащиеся умеют правильно выполнять стойки (нейтральная, правосторонняя, левосторонняя), правильно держать ракетку, выполнять плоские подачи справа и слева, плоские удары справа и слева.

5. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		урок	1	Требования техники безопасности и личной гигиены при проведении занятий.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	опрос
2		урок	1	История развития настольного тенниса.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	опрос
3		урок	1	Обучение нейтральной стойке, передвижениям приставными шагами, европейскому хвату ракетки	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
4		урок	1	Обучение нейтральной стойке, передвижениям приставными шагами, европейскому хвату ракетки	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
5		урок	1	«Школа мяча»: броски и ловля мяча, упражнения «яичница на сковородке», чеканка на открытой и закрытой ракетка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
6		урок	1	«Школа мяча»: броски и ловля мяча, упражнения «яичница на сковородке», чеканка на открытой и закрытой ракетка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
7		урок	1	«Школа мяча»: броски и ловля мяча, упражнения «яичница на сковородке», чеканка на открытой и закрытой ракетка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
8		урок	1	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос

9		урок	1	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
10		урок	1	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
11		урок	1	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
12		урок	1	Обучение ударам по мячу с отскока слева (закрытой ракеткой) и справа (открытой ракеткой)	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
13		урок	1	Обучение плоской подаче мяча слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
14		урок	1	Обучение плоской подаче мяча слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
15		урок	1	Обучение плоской подаче мяча слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
16		Контроль ный урок	1	Промежуточное тестирование на оценку: «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
17		Контроль ный урок	1	Промежуточное тестирование на оценку: «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
18		Контроль	1	Промежуточное тестирование на	Теннисный зал	Тестирование

		ный урок		оценку: «яичница на сковородке», чеканка на открытой и на закрытой ракетке.	МОБУ «СОШ №12»	
19		урок	1	Обучение удару откидкой слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
20		урок	1	Обучение удару откидкой слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
21		урок	1	Обучение плоской подаче мяча справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
22		урок	1	Обучение плоской подаче мяча справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
23		урок	1	Обучение удару откидкой справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
24		урок	1	Обучение удару откидкой справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
25		урок	1	Обучение удару откидкой справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
26		урок	1	Правила игры в настольный теннис: розыгрыш очка, переход подачи, ведение счета, переподача	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Опрос
27		урок	1	«Школа мяча»: чеканка об стол и о стену	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
28		урок	1	«Школа мяча»: чеканка об стол и о стену	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
29		урок	1	«Школа мяча»: чеканка об стол и о стену	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
30		соревнования	1	Соревнования на призы Деда Мороза	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
31		соревнов	1	Соревнования на призы Деда Мороза	Теннисный зал	Соревнования

		ания			МОБУ «СОШ №12»	
32		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
33		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
34		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
35		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
36		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование на оценку чеканка о стол и о стену, плоская подача слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
37		Урок	1	Совершенствование плоской подачи слева и справ	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
38		Урок	1	Совершенствование плоской подачи слева и справ	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
39		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
40		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
41		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
42		Урок	1	Сочетание ударов откидка слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
43		Урок	1	Сочетание ударов откидка слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
44			1	Обучение правилам игры «царь горы»	Теннисный зал	Наблюдение,

		Урок			МОБУ «СОШ №12»	опрос
45		Урок	1	Обучение правилам игры «царь горы»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
46		Урок	1	Обучение удару срезка слева с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
47		Урок	1	Обучение удару срезка слева с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
48		Урок	1	Обучение удару срезка слева с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
49		Урок	1	Обучение удару срезка слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
50		Урок	1	Обучение удару срезка слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
51		Урок	1	Обучение удару срезка слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
52		Урок	1	Обучение удару срезка слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
53		Урок	1	Обучение удару срезка слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
54		Урок	1	Обучение удару срезка слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
55		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
56		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
57		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
58		Урок	1	Обучение удару срезка справа с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос

59		Урок	1	Обучение удару срезка справа с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
60		Урок	1	Обучение удару срезка справа с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
61		Урок	1	Обучение удару срезка справа с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос

62		Урок	1	Обучение удару срезка справа с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
63		Урок	1	Обучение удару срезка справа с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
64		Урок	1	Обучение удару срезка справа с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
65		Урок	1	Обучение удару срезка справа с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
66		Урок	1	Обучение удару срезка справа с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
67		Урок	1	Обучение сочетанию ударов срезкой справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
68		Урок	1	Обучение сочетанию ударов срезкой справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
69		Урок	1	Обучение сочетанию ударов срезкой справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
70		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
71		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
72		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
Итого:			72			

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся 8-11 лет

Год обучения: 2

Составитель:
педагог дополнительного образования
Швалова Вера Альбертовна

Минусинск, 2023 г.

1. Особенности организации образовательного процесса.

Группа второго года обучения формируется из учащихся 2-5 классов, ранее обучавшихся по программе первого года или занимавшихся в других учебных заведениях настольным теннисом. В группу принимаются все желающие. Количественный состав группы 12-14 человек обусловлен размером теннисного зала и количеством столов.

2. Задачи

Личностные:

- Развивать физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Воспитывать понимание необходимости дисциплины и порядка для решения поставленных задач.

Метапредметные:

- Развивать способность передавать свой опыт товарищам.
- Развивать умение действовать в паре и в команде.

Предметные:

- Продолжить изучение правил игры в настольный теннис, терминологии, правил соревнований и спортивного поведения.
- Продолжить обучение основным техническим и тактическим приёмам игры (стойки, передвижения, кручёные и резаные подачи и удары)

3. Содержание

Учебно-тематический план

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	теория	практика	
1	Техника безопасности и правила поведения в теннисном зале. Ведущие теннисисты мира.	1	1		Опрос
2	Правила соревнований по настольному теннису: правила подачи мяча, не спортивное поведение, желтая карточка, красная карточка	1	1		Опрос
3	Правосторонняя стойка, приставные и скрестные шаги, выпады и отскоки	1		1	Наблюдение, опрос
4	Различные способы вращения мяча, резаный и крученый мяч	1	1		Опрос
5-6	«школа мяча»: чеканка попеременная на открытой и закрытой ракетке	2		2	Тестирование
7-9	Совершенствование удара срезкой слева	3		3	Наблюдение

10-12	Совершенствование удара срезкой справа.	3		3	Наблюдение
13-15	Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа	3		3	Наблюдение
16-19	Обучение удару подрезка слева.	4		4	Наблюдение, опрос
20-21	Обучение подбросу мяча при подаче	2		2	Наблюдение, опрос
22-24	Промежуточное тестирование: попеременная чеканка	3		3	Тестирование
25-30	Обучение удару накат справа	6		6	Наблюдение, опрос
31-33	Обучение подаче справа с верхним вращением.	3		3	Наблюдение, опрос
34-36	Обучение удару накат слева с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
37-39	Обучение удару накат слева с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
40-41	Промежуточное тестирование: накат справа и слева с подачи тренера	2		2	Тестирование
42-43	Соревнования на призы Деда Мороза	2		2	Соревнование
44-47	Игры на счет	4		4	Наблюдение
48-50	Обучение подаче слева с верхним вращением	3		3	Наблюдение, опрос
51-53	Обучение накату слева с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
54-56	Сочетание ударов накатом слева и справа в паре с тренером	3		3	Наблюдение, опрос
57-59	Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали	3		3	Наблюдение
60-61	Игры на счет	2		2	Наблюдение
62-63	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	2		2	Соревнование
64-67	Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева	4		4	Наблюдение, опрос
68-69	Игры на счёт	2		2	Наблюдение
70-71	Соревнования, посвященные международному женскому дню	2		2	Соревнование
72-74	Промежуточное тестирование:	3		3	Тестирование
75-77	Игры на счёт	3		3	Наблюдение
78-83	Совершенствование ударов накатом справа и слева	6		6	Наблюдение

84-86	Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.	3		3	Наблюдение
87-89	Обучение удару подрезка справа с самоподачи	3		3	Наблюдение, опрос
90-92	Обучение удару подрезка справа с подачи тренера	3		3	Наблюдение, опрос
93-95	Обучение подаче «топорик»	3		3	Наблюдение, опрос
96-98	Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра	3		3	Наблюдение, опрос
99-100	Итоговое тестирование: удары накатом справа и слева с подачи партнёра, подрезкой справа и слева с подачи партнёра	2		2	Тестирование
101-102	Итоговые соревнования	2		2	Соревнование
итого		102	3	99	

3.2. Содержание учебного плана

1. Техника безопасности и правила поведения в теннисном зале.

Теория: Правила поведения учащихся на занятиях, требования к форме одежды и обуви, правила личной гигиены.

2. Ведущие теннисисты мира.

Теория: Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

3. Правила соревнований по настольному теннису:

Теория: Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, различные способы вращения мяча, резаный и крученный мяч, способы держания (хватки) ракетки. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон. Правила подачи. Неспортивное поведение, желтая и красная карточка в настольном теннисе.

4. Правосторонняя стойка, приставные и скрестные шаги, выпады и отскоки

Практика: передвижение по кругу приставными и скрестными шагами, выполнение выпадов и отскоков стоя в шеренге. Игра на удержание мяча в правосторонней стойке откидками справа.

5. Различные способы вращения мяча, резаный и крученный мяч

Теория: понятия «крученный» и «резаный» мяч

6. **Практика:** игра на удержание мяча срезкой слева в парах и по схеме «паровозик»

7. **«Школа мяча»:** чеканка попеременная на открытой и закрытой ракетке.

Практика: выполнение упражнения «чеканка», с поворотом ракетки на 180*

8. Совершенствование удара срезкой слева

Практика: игра на удержание мяча ударами «срезка» слева в парах и по схеме «паровозик» и «карусель».

9. Совершенствование удара срезкой справа.

Практика: игра на удержание мяча ударами «срезка» справа в парах и по схеме «паровозик» и «карусель».

10. Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа

Практика: игра на удержание мяча ударами «срезка» слева и справа в парах и по схеме «паровозик» и «карусель».

11. Обучение удару подрезка слева.

Теория: объяснения различия между ударами «срезка» и «подрезка».

Практика: выполнение удара подрезка с набрасывания учителя, с набрасывания партнёра, с подачи учителя.

12. Обучение подбросу мяча при подаче

Практика: подбрасывание и ловля мяча левой рукой на различную высоту, удары по мячу с подброса на различную высоту, стоя лицом к стене.

13. Промежуточное тестирование:

Практика: выполнение упражнения попеременная чеканка на оценку, оценивается количество ударов без потери мяча.

14. Обучение удару накат справа

Теория: как используется в игре удар «накат» справа

Практика: имитация удара по неподвижному мячу, выполнение удара с самоподачи, выполнение удара с подачи учителя.

15. Обучение подаче справа с верхним вращением.

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает подачу

16. Обучение удару накат слева с самоподачи

Практика: имитация удара «накат» слева, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение удара с самоподачи.

17. Обучение удару накат слева с подачи тренера

Практика: имитация удара «накат» слева, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение удара с самоподачи, выполнение удара с подачи тренера.

18. Промежуточное тестирование: накат справа и слева с подачи тренера

Практика:

19. Соревнования на призы Деда Мороза

Практика: личное первенство среди девочек и мальчиков по сетке или по круговой системе в зависимости от количества участников.

20. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

21. Обучение подаче слева с верхним вращением

Практика: имитация подачи слева с верхним вращением, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

22. Обучение накату слева с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «накат» слева с наброса партнера и с подачи партнера

23. Сочетание ударов накато́м слева и справа в паре с тренером

Практика: выполнение ударов накато́м справа и слева по схеме «паровозик»

24. Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали

Практика: игра «накато́м» слева в парах по диагонали

25. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

26. Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества

Практика: личные соревнования среди мальчиков по круговой системе или по сетке, в зависимости от количества участников.

27. Обучение смене направления удара накато́м справа и накато́м слева

Практика: поочередные удары накато́м справа и слева с наброса партнера, игра в парах на удержание со сменой направления ударов.

28. Игры на счёт

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

29. Соревнования, посвященные международному женскому дню

Практика: личные соревнования среди девочек по круговой системе

30. Промежуточное тестирование

Практика: Накат справа и слева с подачи тренера. Оценивается количество правильных ударов из 5 попыток. Подача слева с верхним вращением. Оценивается количество правильных подач из 5 попыток.

31. Игры на счёт

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

32. Совершенствование ударов накато́м справа и слева

Практика: игра в парах на удержание мяча поочередно накато́ми справа и слева.

33. Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.

Практика: Выполнение имитации подачи слева с нижним боковым вращением, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение подачи в парах, партнер возвращает мяч.

34. Обучение удару подрезка справа с самоподачи

Практика: имитация удара «подрезка» справа, выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение удара с самоподачи.

35. Обучение удару подрезка справа с подачи тренера

Практика: выполнение удара «подрезка» справа с самоподачи по схеме «паровозик», партнер отбрасывает мяч, выполнение удара с подачи тренера по схеме «паровозик».

36. Обучение подаче «топорик»

Практика: Выполнение имитации подачи «топорик», выполнение укороченного движения из точки контакта с мячом, выполнение подачи в парах, партнер возвращает мяч

37. Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра

Практика: выполнение удара «подрезка» справа с самоподачи по схеме «паровозик», партнёр отбрасывает мяч, выполнение удара с подачи партнёра в парах.

38. Итоговое тестирование:

Практика: Удары накатом справа и слева с подачи партнёра. Оценивается количество правильных ударов и правильных подач из 5 попыток. Удары подрезкой справа и слева с подачи партнёра. Оценивается количество правильных ударов и правильных подач из 5 попыток.

39. Итоговые соревнования

Практика: лично-командные соревнования между классами в параллели по круговой системе.

4. Предполагаемые результаты

Личностные:

- Развиты в соответствии с возрастом физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Демонстрируют понимание необходимости дисциплины и порядка для решения поставленных задач.

Метапредметные:

- Могут передавать свой опыт товарищам.
- Умеют действовать в паре и в команде.

Предметные:

- Учащиеся знают более углублённо правила игры в настольный теннис, терминологию, правила соревнований и спортивного поведения.
- Учащиеся умеют выполнять крученые и резаные подачи и удары (подрезки слева и накаты справа).

5. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Урок	1	Техника безопасности и правила поведения в теннисном зале. Ведущие теннисисты мира.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Опрос
2		Урок	1	Правила соревнований по настольному теннису: правила подачи мяча, не спортивное поведение, желтая карточка, красная карточка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Опрос
3		Урок	1	Правосторонняя стойка, приставные и скрестные шаги, выпады и отскоки	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
4		Урок	1	Различные способы вращения мяча, резаный и крученый мяч	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
5		Урок	1	«школа мяча»: чеканка попеременная на открытой и закрытой ракетке	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
6		Урок	1	«школа мяча»: чеканка попеременная на открытой и закрытой ракетке	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
7		Урок	1	Совершенствование удара срезкой слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос

8		Урок	1	Совершенствование удара срезкой слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
9		Урок	1	Совершенствование удара срезкой слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
10		Урок	1	Совершенствование удара срезкой справа.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
11		Урок	1	Совершенствование удара срезкой справа.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
12		Урок	1	Совершенствование удара срезкой справа.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
13		Урок	1	Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
14		Урок	1	Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
15		Урок	1	Совершенствование сочетания ударов срезкой слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
16		Урок	1	Обучение удару подрезка слева.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
17		Урок	1	Обучение удару подрезка слева.	Теннисный зал	Наблюдение, опрос

					МОБУ «СОШ №12»	
18		Урок	1	Обучение удару подрезка слева.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
19		Урок	1	Обучение удару подрезка слева.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
20		Урок	1	Обучение подбросу мяча при подаче	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
21		Урок	1	Обучение подбросу мяча при подаче	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
22		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование: попеременная чеканка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
23		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование: попеременная чеканка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
24		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование: попеременная чеканка	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
25		Урок	1	Обучение удару накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
26		Урок	1	Обучение удару накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ	Наблюдение, опрос

					№12»	
27		Урок	1	Обучение удару накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
28		Урок	1	Обучение удару накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
29		Урок	1	Обучение удару накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
30		Урок	1	Обучение удару накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
31		Урок	1	Обучение подаче справа с верхним вращением.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
32		Урок	1	Обучение подаче справа с верхним вращением.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
33		Урок	1	Обучение подаче справа с верхним вращением.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
34		Урок	1	Обучение удару накат слева с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
35		Урок	1	Обучение удару накат слева с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос

36		Урок	1	Обучение удару накат слева с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
37		Урок	1	Обучение удару накат слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
38		Урок	1	Обучение удару накат слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
39		Урок	1	Обучение удару накат слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос
40		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование: накат справа и слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
41		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование: накат справа и слева с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
42		Соревнования	1	Соревнования на призы Деда Мороза	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
43		Соревнования	1	Соревнования на призы Деда Мороза	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
44		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
45		Игровое	1	Игры на счет	Теннисный зал	Наблюдение

		занятие			МОБУ «СОШ №12»	
46		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
47		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
48		Урок	1	Обучение подаче слева с верхним вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
49		Урок	1	Обучение подаче слева с верхним вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
50		Урок	1	Обучение подаче слева с верхним вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
51		Урок	1	Обучение накату слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
52		Урок	1	Обучение накату слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
53		Урок	1	Обучение накату слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
54		Урок	1	Сочетание ударов накатом слева и справа в паре с тренером	Теннисный зал МОБУ «СОШ	наблюдение

					№12»	
55		Урок	1	Сочетание ударов накато́м слева и справа в паре с тренером	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
56		Урок	1	Сочетание ударов накато́м слева и справа в паре с тренером	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
57		Урок	1	Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
58		Урок	1	Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
59		Урок	1	Совершенствование удара накат слева в парах по диагонали	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
60		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
61		Игровое занятие	1	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
62		Соревнования	1	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
63		Соревнования	1	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования

64		Урок	1	Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
65		Урок	1	Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
66		Урок	1	Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
67		Урок	1	Обучение смене направления удара накатом справа и накатом слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
68		Игровое занятие	1	Игры на счёт	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
69		Игровое занятие	1	Игры на счёт	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
70		Соревнования	1	Соревнования, посвященные международному женскому дню	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
71		Соревнования	1	Соревнования, посвященные международному женскому дню	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
72		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование:	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
73		Контрольный	1	Промежуточное тестирование:	Теннисный зал	Тестирование

		й урок			МОБУ «СОШ №12»	
74		Контрольный урок	1	Промежуточное тестирование:	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
75		Игровое занятие	1	Игры на счёт	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
76		Игровое занятие	1	Игры на счёт	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
77		Игровое занятие	1	Игры на счёт	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
78		Урок	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
79		Урок	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
80		Урок	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
81		Урок	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
82		Урок	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ	наблюдение

					№12»	
83		Урок	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
84		Урок	1	Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
85		Урок	1	Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
86		Урок	1	Совершенствование подачи слева с нижним боковым вращением.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	наблюдение
87		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
88		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
89		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с самоподачи	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
90		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
91		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос

92		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с подачи тренера	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
93		Урок	1	Обучение подаче «топорик»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
94		Урок	1	Обучение подаче «топорик»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
95		Урок	1	Обучение подаче «топорик»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
96		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
97		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
98		Урок	1	Обучение удару подрезка справа с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение ,опрос
99		Контрольный урок	1	Итоговое тестирование: удары накатом справа и слева с подачи партнёра, подрезкой справа и слева с подачи партнёра	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
100		Контрольный урок	1	Итоговое тестирование: удары накатом справа и слева с подачи партнёра, подрезкой справа и слева с	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование

				подачи партнёра		
101		Соревновани е	1	Итоговые соревнования	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
102		Соревнован ие	1	Итоговые соревнования	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
		Итого:	102			

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Год обучения: 3

Составитель:
педагог дополнительного образования
Швалова Вера Альбертовна

Минусинск, 2023 г.

1. Особенности организации образовательного процесса.

Группа третьего года обучения формируется из учащихся 3-9 классов, ранее занимавшихся настольным теннисом по программе 1-2 года обучения или самостоятельно обучавшихся в других учебных заведениях, в летних лагерях, во дворах. В группу принимаются все желающие. Количественный состав группы 12-14 человек обусловлен размером теннисного зала и количеством столов.

2. Задачи

Личностные:

- Развивать физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Воспитывать умение управлять своими эмоциями, целеустремленность, умение побеждать.
- Воспитывать понимание необходимости дисциплины и порядка для решения поставленных задач.

Метапредметные:

- Воспитывать способность самостоятельно ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритм решения проблемы творческого или поискового характера.

Предметные:

- Обучить основным техническим и тактическим приёмам игры - подачи, удары (накаты слева и справа, топспины слева и справа, комбинации ударов)
- Привить навык организации своего досуга и общения со сверстниками, родителями и членами семьи с использованием игры в настольный теннис.

3. Содержание

Учебно-тематический план 3 год обучения.

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	теория	практика	
1	Повторение техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. Системы проведения соревнований по настольному теннису, правила соревнований. Чеканка на ребре ракетки	2	1	1	Опрос, тестирование
2-3	Совершенствование ударов подрезка и срезка слева	4		4	Наблюдение
4-6	Совершенствование ударов подрезка и срезка справа	6		6	Наблюдение
7-9	Совершенствование удара накат	6		6	Наблюдение

	справа				
10-12	Совершенствование удара накат слева	6		6	Наблюдение
13-15	Совершенствование сочетания ударов накатом справа и слева	6		6	Наблюдение
16-18	Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним вращением	6		6	Наблюдение
19-21	Игра накатами справа с акцентом на стабильность.	6		6	Наблюдение
22-24	Промежуточное тестирование: игра накатами справа на удержание мяча на столе	6		6	Тестирование
25-30	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	12		12	Наблюдение
31-33	Обучение удару топ-спин справа	6		6	Наблюдение, опрос
34-39	Совершенствование удара топ-спин справа	12		12	
40-41	Промежуточное тестирование: топ-спин справа с подачи тренера, чеканка на ребре ракетки.	4		4	Тестирование
42-	Соревнования на призы «Деда Мороза»	2		2	Соревнование
43-47	Игры на счет	10		10	Наблюдение
48-50	Обучение удару топ-спин слева	6		6	Наблюдение, опрос
51-53	Совершенствование удара топ-спин слева	6		6	Наблюдение
54-56	Сочетание ударов накат и топ-спин справа	6		6	Наблюдение
57-59	Сочетание ударов накат и топ-спин слева	6		6	Наблюдение
60-62	Игры на счет	6		6	Наблюдение
63	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	2		2	Соревнование
64-66	Сочетание ударов накатом слева и справа	6		6	Наблюдение
67-69	Сочетание ударов топ-спином справа и слева	6		6	Наблюдение
70	Игры на счет	2		2	Наблюдение
71	Соревнования, посвященные международному женскому дню 8 марта	2		2	Соревнование

72-74	Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением	6		6	Наблюдение, опрос
75	Промежуточное тестирование: подачи «топорик» и «маятник»	2		2	Тестирование
76-78	Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением	6		6	Наблюдение
79-81	Обучение подаче «веер»	6		6	Наблюдение, опрос
82-84	Совершенствование подачи «веер»	6		6	Наблюдение
85-87	Сочетание ударов подрезка и срезка слева	6		6	Наблюдение
88-90	Сочетание ударов подрезка и срезка справа	6		6	Наблюдение
91-92	Итоговые соревнования	4		4	Соревнование
93-95	Итоговое тестирование: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре.	6		6	Тестирование
96-99	Сочетание ударов подрезка справа и слева	8		8	Наблюдение
101-102	Игры на счет	4		4	Наблюдение
итого		204	1	203	

Содержание учебного плана.

3 год обучения

36. Повторение техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. Системы проведения соревнований по настольному теннису, правила соревнований. Чеканка на ребре ракетки

Теория: Правила поведения учащихся на занятиях, требования к форме одежды и обуви, правила личной гигиены. Круговая система, система с выбыванием, прогрессивная система с выбыванием и розыгрышем всех мест, система с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест. Правила подачи. Неспортивное поведение, желтая и красная карточка в настольном теннисе.

Практика: Чеканка на ребре ракетки – вводное тестирование

37. Совершенствование ударов подрезка и срезка слева

Практика: игра в парах на удержание мяча ударами «подрезка» и «срезка» слева с акцентом на передвижение за столом. То же упражнение с передвижением по схеме «паровозик»

38. Совершенствование ударов подрезка и срезка справа

Практика: игра в парах на удержание мяча ударами «подрезка» и «срезка» справа с акцентом на передвижение за столом. То же упражнение с передвижением по схеме «паровозик».

39. Совершенствование удара накат справа

Практика: выполнение удара «накат» справа с самоподачи, выполнение удара в парах по диагонали и по схеме «веер»

40. Совершенствование удара накат слева

Практика: выполнение удара «накат» слева с самоподачи, выполнение удара в парах по диагонали и по схеме «веер»

41. Совершенствование сочетания ударов накато́м справа и слева

Практика: игра в парах на удержание мяча «накатами» справа и слева с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

42. Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним вращением

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

43. Игра накато́ми справа с акцентом на стабильность.

Практика: выполнение ударов на тренажёре «пушка», игра накато́ми в паре на удержание.

44. Промежуточное тестирование: игра накато́ми справа на удержание мяча на столе

Практика: Игра накато́ми справа на удержание мяча на столе. Оценивается количество правильных ударов по мячу в паре.

45. Игра накато́ми слева с акцентом на стабильность.

Практика: выполнение ударов на тренажёре «пушка», игра накато́ми в паре на удержание.

46. Обучение удару топ-спин справа

Практика: имитация движения кистью, удар по мячу, скатывающемуся со стола движением кисти, имитация целого движения перед зеркалом, удары по мячу «топ-спином» с подачи тренера

47. Совершенствование удара топ-спин справа

Практика: удары по мячу «топ-спином» с подачи партнёра

48. Промежуточное тестирование:

Практика: топ-спин справа с подачи тренера, чеканка на ребре ракетки. Оценивается количество правильно выполненных ударов из 10 и количество ударов без потери мяча.

49. Соревнования на призы «Деда Мороза»

Практика: личное первенство по круговой системе или по сетке с выбыванием после 2 поражений в зависимости от количества участников.

50. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

51. Обучение удару топ-спин слева

Практика: имитация движения кистью, удар по мячу, скатывающемуся со стола движением кисти, имитация целого движения перед зеркалом, удары по мячу «топ-спином» с подачи тренера

52. Совершенствование удара топ-спин слева

Практика: удары по мячу «топ-спином» с подачи партнёра

53. Сочетание ударов накат и топ-спин справа

Практика: игра на удержание мяча в парах накатом и топ-спином с акцентом на передвижение за столом.

54. Сочетание ударов накат и топ-спин слева

Практика: игра на удержание мяча в парах накатом и топ-спином с акцентом на передвижение за столом.

55. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

56. Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества

Практика: личное первенство по круговой системе или по сетке с выбыванием после 2 поражений в зависимости от количества участников.

57. Сочетание ударов накатом слева и справа

Практика: игра на удержание мяча в парах с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

58. Сочетание ударов топ-спином справа и слева

Практика: игра на удержание мяча в парах с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

59. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

60. Соревнования, посвященные международному женскому дню 8 марта

Практика: личное первенство по круговой системе или по сетке с выбыванием после 2 поражений в зависимости от количества участников.

61. Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением

Практика: имитация подачи перед зеркалом, укороченное движение от точки касания с мячом, выполнение подачи в парах, партнёр отражает мяч.

62. Промежуточное тестирование: подачи «топорик» и «маятник»

Практика: выполнение подачи «топорик» и «маятник» на оценку, оценивается количество правильно выполненных подач.

63. Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

64. Обучение подаче «веер»

Практика: имитация подачи перед зеркалом, укороченное движение от точки касания с мячом, выполнение подачи в парах, партнёр отражает мяч.

65. Совершенствование подачи «веер»

Практика: выполнение подачи в парах, партнер отражает мяч.

66. Сочетание ударов подрезка и срезка слева

Практика: игра в парах на удержание мяча подрезкой и срезкой слева с акцентом на передвижение за столом.

67. Сочетание ударов подрезка и срезка справа

Практика: игра в парах на удержание мяча подрезкой и срезкой справа с акцентом на передвижение за столом.

Итоговые соревнования

Практика: командное первенство по круговой системе

68. Итоговое тестирование:

Практика: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре. Оценивается количество правильно выполненных подач и количество правильно выполненных ударов в паре.

69. Сочетание ударов подрезка справа и слева

Практика: игра в парах на удержание мяча «подрезками» справа и слева с акцентом на передвижение из нейтральной в правостороннюю стойку и обратно.

70. Игры на счет

Практика: игры на счет в парах и в группах (царь горы).

4. Предполагаемые результаты

Личностные:

- Развиты в соответствии с возрастом физические качества (быстрота, ловкость, выносливость).
- Умеют управлять своими эмоциями, целеустремленность, умение побеждать.
- Понимают необходимость дисциплины и порядка для решения поставленных задач.

Метапредметные:

- Демонстрируют способность самостоятельно ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритм решения проблемы творческого или поискового характера.

Предметные:

- Учащиеся умеют выполнять основные технические и тактические приёмы игры - подачи, удары (накаты слева и справа, топспины слева и справа, комбинации ударов)

5. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Урок	2	Повторение техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. Системы проведения соревнований по настольному теннису, правила соревнований. Чеканка на ребре ракетки	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Опрос, тестирование
2		Урок	2	Совершенствование ударов подрезка и срезка слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
3		Урок	2	Совершенствование ударов подрезка и срезка слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
4		Урок	2	Совершенствование ударов подрезка и срезка справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
5		Урок	2	Совершенствование ударов подрезка и срезка справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
6		Урок	2	Совершенствование ударов подрезка и срезка справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
7		Урок	2	Совершенствование удара накат	Теннисный зал	Наблюдение

				справа	МОБУ «СОШ №12»	
8		Урок	2	Совершенствование удара накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
9		Урок	2	Совершенствование удара накат справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
10		Урок	2	Совершенствование удара накат слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
11		Урок	2	Совершенствование удара накат слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
12		Урок	2	Совершенствование удара накат слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
13		Урок	2	Совершенствование сочетания ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
14		Урок	2	Совершенствование сочетания ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
15		Урок	2	Совершенствование сочетания ударов накатом справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
16		Урок	2	Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним	Теннисный зал МОБУ «СОШ	Наблюдение

				вращением	№12»	
17		Урок	2	Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
18		Урок	2	Совершенствование подачи «топорик» справа с нижним вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
19		Урок	2	Игра накатами справа с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
20		Урок	2	Игра накатами справа с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
21		Урок	2	Игра накатами справа с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
22		Контрольн ый урок	2	Промежуточное тестирование: игра накатами справа на удержание мяча на столе	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
23		Контрольны й урок	2	Промежуточное тестирование: игра накатами справа на удержание мяча на столе	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
24		Контрольны й урок	2	Промежуточное тестирование: игра накатами справа на удержание мяча на столе	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
25		Урок	2	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение

26		Урок	2	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
27		Урок	2	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
28		Урок	2	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
29		Урок	2	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
30		Урок	2	Игра накатами слева с акцентом на стабильность.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
31		Урок	2	Обучение удару топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
32		Урок	2	Обучение удару топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
33		Урок	2	Обучение удару топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
34		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение.
35		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин	Теннисный зал	Наблюдение.

				справа	МОБУ «СОШ №12»	
36		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение.
37		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение.
38		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение.
39		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение.
40		Контрольный урок	2	Промежуточное тестирование: топ-спин справа с подачи тренера, чеканка на ребре ракетки.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
41		Контрольный урок	2	Промежуточное тестирование: топ-спин справа с подачи тренера, чеканка на ребре ракетки.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
42		Соревнования	2	Соревнования на призы «Деда Мороза»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования
43		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
44		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение

					№12»	
45		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
46		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
47		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
48		Урок	2	Обучение удару топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
49		Урок	2	Обучение удару топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
50			2	Обучение удару топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
51		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
52		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
53		Урок	2	Совершенствование удара топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение

54		Урок	2	Сочетание ударов накат и топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
55		Урок	2	Сочетание ударов накат и топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
56		Урок	2	Сочетание ударов накат и топ-спин справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
57		Урок	2	Сочетание ударов накат и топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
58		Урок	2	Сочетание ударов накат и топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
59		Урок	2	Сочетание ударов накат и топ-спин слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
60		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
61		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
62		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
63		Игровое	2	Игры на счет	Теннисный зал	

		занятие			МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
64		соревнования	2	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	соревнования
65		Урок	2	Сочетание ударов накатом слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
66		Урок	2	Сочетание ударов накатом слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
67		Урок	2	Сочетание ударов накатом слева и справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
68		Урок	2	Сочетание ударов топ-спином справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
69		Урок	2	Сочетание ударов топ-спином справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
70		Урок	2	Сочетание ударов топ-спином справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
71		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
72		соревнования	2	Соревнования, посвященные международному женскому дню 8	Теннисный зал МОБУ «СОШ	Соревнования .

				марта	№12»	
73		Урок	2	Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
74		Урок	2	Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
75		Урок	2	Обучение подаче «маятник» слева с правым боковым вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
76		Контрольный урок	2	Промежуточное тестирование: подачи «топорик» и «маятник»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование.
77		Урок	2	Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
78		Урок	2	Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
79		Урок	2	Совершенствование подачи «маятник» слева с правым боковым вращением	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
80		Урок	2	Обучение подаче «веер»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
81		Урок	2	Обучение подаче «веер»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.

82		Урок	2	Обучение подаче «вееер»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение, опрос.
83		Урок	2	Совершенствование подачи «вееер»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
84		Урок	2	Совершенствование подачи «вееер»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
85		Урок	2	Совершенствование подачи «вееер»	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
86		Урок	2	Сочетание ударов подрезка и срезка слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
87		Урок	2	Сочетание ударов подрезка и срезка слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
88		Урок	2	Сочетание ударов подрезка и срезка слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
89		Урок	2	Сочетание ударов подрезка и срезка справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
90		Урок	2	Сочетание ударов подрезка и срезка справа	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
91		Урок	2	Сочетание ударов подрезка и срезка	Теннисный зал	

				справа	МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
92		соревнования	2	Итоговые соревнования	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования .
93		соревнования	2	Итоговые соревнования	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Соревнования .
94		Контрольный урок	2	Итоговое тестирование: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование .
95		Контрольный урок	2	Итоговое тестирование: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
96		Контрольный урок	2	Итоговое тестирование: подачи «веер», «маятник» и «топорик», игра топ-спином справа на удержание в паре.	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Тестирование
97		Урок	2	Сочетание ударов подрезка справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение .
98		Урок	2	Сочетание ударов подрезка справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
99		Урок	2	Сочетание ударов подрезка справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ	Наблюдение

					№12»	
100		Урок	2	Сочетание ударов подрезка справа и слева	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
101		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
102		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
103		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
104		Игровое занятие	2	Игры на счет	Теннисный зал МОБУ «СОШ №12»	Наблюдение
		Итого:	204			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005