Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Семено-Александровская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено «Утверждаю»

на заседании ШМС Директор школы

Протокол № 1

от 25.08.2020 \_\_\_\_\_\_А.А. Голубев

Приказ №47 п.3 от 31 августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Яньшина

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 26.08.2020

Рабочая программа

учителя физической культуры

Юрьева Романа Александровича

спортивная секция «Настольный теннис»

(5-9 классы)

2021-2022 у. г.

**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью до 15 учащихся. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис. Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты. Срок реализации программы 3 года, в год 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

**Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Ожидаемые результаты:**

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;

- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;

- освоят накат справа и слева по диагонали;

- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;

- освоят накат справа и слева в один угол стола;

- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

- топ – пин справа по подставке справа;

- топ – пин слева по подставке;

- топ – пин справа по подрезке справа;

- топ – пин слева по подрезке слева;

- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование учебного модуля | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Учебный модуль первого года обучения | 216 | 96 | 120 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 2 | Учебный модуль второго года обучения | 216 | 71 | 145 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 3 | Учебный модуль третьего года обучения | 216 | 59 | 157 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| Итого: | | 648 | 226 | 422 |  |

**Почасовое планирование модуля первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Общее кол-во часов** |
| **1.** | **Техника: совершенствование передвижения и координации.** | **25** | **27** | **52** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 2 | - | 2 |
| 1.2 | Правила распорядка. | 2 | - | 2 |
| 2.1 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | 4 | 6 | 10 |
| 2.2 | Техника передвижений у стола, координация. | 4 | 6 | 10 |
| 2.3 | Точность попадания, техника. | 4 | 4 | 8 |
| 2.4 | Атака, контратака. | 4 | 6 | 10 |
| 2.5 | Подача мяча | 4 | 4 | 8 |
| 2.6 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **3.** | **Тактика: отработка технико – тактической комбинации.** | **21** | **21** | **42** |
| 3.1 | Удар справа, удар слева. | 4 | 4 | 8 |
| 3.2 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 4 | 4 | 8 |
| 3.3 | Тактические приёмы и комбинации. | 4 | 4 | 8 |
| 3.4 | Возврат мяча срезка слева влево. | 4 | 4 | 8 |
| 3.5 | Теоретические примеры. | 4 | 4 | 8 |
| 3.6. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **4.** | **Индивидуальная подготовка.** | **10** | **13** | **23** |
| 4.1 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 3 | 6 | 9 |
| 4.2 | Индивидуальный разбор упражнений. | 6 | 6 | 12 |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **5.** | **Игры на счёт.** | **5** | **27** | **32** |
| 5.1 | Правила игры (теория). | 4 | - | 4 |
| 5.2 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | - | 26 | 26 |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **6.** | **Простые упражнения по элементам (без усложнений).** | **10** | **14** | **24** |
| 6.1 | Имитация ударов на столе. | 4 | 4 | 8 |
| 6.2 | Упражнения на развитие скорости удара. | 3 | 6 | 9 |
| 6.3 | Совершенствование подач и их приёма. | 2 | 3 | 5 |
| 6.4. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **7.** | **Контроль нормативов физического развития.** | **24** | **17** | **41** |
| 7.1 | Сдача нормативов. | 2 | 1 | 3 |
| 7.2 | Тесты игровые. | 2 | 1 | 3 |
| 7.3 | Индивидуальная работа. | 19 | 14 | 33 |
| 7.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **8.** | **Промежуточная аттестация** | **1** | **1** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **96** | **120** | **216** |

**Рабочая программа учебного модуля второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Общее кол-во часов** |
| **1** | **Тактическая подготовка.** | **20** | **24** | **44** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. | 2 | - | 2 |
|  | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | 5 | 5 | 10 |
|  | Тренировки сложных подач и их приёма. | 4 | 6 | 10 |
|  | Имитационные упражнения. | 2 | 4 | 6 |
|  | Активный приём подачи накатом. | 3 | 5 | 8 |
|  | Подрезка мяча справа и слева. | 3 | 3 | 6 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **2.** | **Техническая подготовка.** | **16** | **26** | **42** |
|  | Восемь принципов выполнения удара. | 3 | 7 | 10 |
|  | Игра различными ударами без потери мяча. | 3 | 7 | 10 |
|  | Стойка. Координация у стола. | 3 | 3 | 6 |
|  | Перемещение у стола. | 3 | 1 | 4 |
|  | Точность попадания. Техника. | 3 | 7 | 10 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | 1 | 2 |
| **3.** | **Игровая подготовка.** | **11** | **31** | **42** |
|  | Игры на счёт. | 5 | 15 | 20 |
|  | Парные игры. | 5 | 15 | 20 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | **1** | **1** | **2** |
| **4.** | **Упражнения по элементам (тренинг).** | **11** | **31** | **42** |
|  | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 5 | 15 | 20 |
|  | Комбинированные серии ударов | 5 | 15 | 20 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **5.** | **Индивидуальная работа.** | **11** | **31** | **42** |
|  | Индивидуальная короткая подача. | 5 | 15 | 20 |
|  | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 5 | 15 | 20 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **6.** | **Промежуточная аттестация** | **2** | **2** | **4** |
|  | **ИТОГО:** | **71** | **145** | **216** |

**Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Общее кол-во часов** |
| **1.** | **Тактическая подготовка.** | **15** | **27** | **42** |
|  | Тренировка сложных подач и их приёма. | 4 | 6 | 10 |
|  | Подрезка мяча слева и справа по прямой. | 4 | 6 | 10 |
|  | Активный приём подач «накатом». | 4 | 6 | 10 |
|  | Имитационные упражнения. | 2 | 8 | 10 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **2.** | **Техническая подготовка.** | **11** | **31** | **42** |
|  | Игра различными ударами без потери мяча. | 3 | 7 | 10 |
|  | Техника передвижений у стола. Стойка. | 3 | 7 | 10 |
|  | Точность попадания. Техника обработки мяча. | 2 | 8 | 10 |
|  | Восемь принципов выполнения удара. | 2 | 8 | 10 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **3.** | **Игровая подготовка.** | **11** | **31** | **42** |
|  | Игры на счёт. | 5 | 15 | 20 |
|  | Парные игры. | 5 | 15 | 20 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **4.** | **Упражнения по элементам (тренинг).** | **11** | **31** | **42** |
|  | Упражнения для освоения техники и тактики игры | 5 | 15 | 20 |
|  | Комбинированные серии ударов. | 5 | 15 | 20 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **7.** | **Индивидуальная работа.** | **9** | **15** | **44** |
|  | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 4 | 18 | 22 |
|  | Судейская практика | 4 | 16 | 20 |
|  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **9.** | **Промежуточная аттестация** | **2** | **2** | **4** |
|  | **ИТОГО:** | **59** | **157** | **216** |

**Содержание программы 1 год обучения.**

1. **Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

1. **Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

1. **Индивидуальная подготовка**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

1. **Игры на счёт**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

1. **Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

1. **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Содержание программы 2 год обучения.**

1. **Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

1. **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

1. **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

1. **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

1. **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

**Содержание программы 3 год обучения.**

**1.Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

1. **Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

1. **Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

1. **Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

1. **Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

**Условия реализации программы**

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

**Методическое обеспечение**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Формы занятия** | **Приемы и методы организации занятий** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение** |
| **1** | Техника: совершенствование передвижения и координации | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **2** | Тактика: отработка технико – тактической комбинации | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **3** | Индивидуальная подготовка. | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **4** | Игры на счёт | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **5** | Простые упражнения по элементам (без усложнений) | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **6** | Контроль нормативов физического развития | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

**Методическое обеспечение**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Фор-мы заня-тия** | **Приемы и методы организации занятий** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение** |
| **1** | Тактическая подготовка | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **2** | Техническая подготовка | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **3** | Игровая подготовка | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **4** | Упражнения по элементам. Тренинг | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **5** | Индивидуальная работа | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

**Методическое обеспечение**

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Формы занятия** | **Приемы и методы организации занятий** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение** |
| **1** | Тактическая подготовка | Беседа, рассказ, показ | Словесный,наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **2** | Техническая подготовка. | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **3** | Игровая подготовка | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **4** | Упражнения по элементам. Тренинг. | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| **5** | Индивидуальная работа | Беседа, рассказ, показ | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

**Оценочные материалы**

**Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведений соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол-во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

• Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

• Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;

• Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после

подсказки педагога.

**Список литературы для педагога.**

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 1 – 4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Список литературы для детей.**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

1. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
2. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.