

Муниципальное образование город Армавир  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа № 13

УТВЕРЖЕНО

Решением педагогического совета  
От 31 августа 2022 года протокол № 1

Директор МБОУ СОШ № 13

  
А.В.Мусейлян

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**Дополнительного образования**

**Спортивной направленности**

**3 года**

**5-7 классы**

**Учитель: Ромаченко Евгений Николаевич**

2022г.

## **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 10-15. 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:

1 год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

2 год – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

3 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:

- проводить 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:

- проводить 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 | 144              | 47     | 97       | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |

|        |                                             |     |     |     |                                                            |
|--------|---------------------------------------------|-----|-----|-----|------------------------------------------------------------|
| 2      | Учебный<br>модуль второго года<br>обучения  | 216 | 71  | 145 | Зачет в<br>форме<br>спарринг игры<br>и сдачи<br>нормативов |
| 3      | Учебный<br>модуль третьего<br>года обучения | 216 | 59  | 157 | Зачет в<br>форме<br>спарринг игры<br>и сдачи<br>нормативов |
| Итого: |                                             | 576 | 177 | 399 |                                                            |

**Рабочая программа учебного модуля первого года обучения**

| <b>п/п</b> | <b>Наименование темы</b>                                      | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Общее кол-во часов</b> |
|------------|---------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| .          | <b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b> | <b>15</b>     | <b>15</b>       | <b>30</b>                 |
| .1         | Инструктаж по технике безопасности.                           | 2             | -               | 2                         |
| .2         | Правила распорядка.                                           | 2             | -               | 2                         |
| .1         | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).                    | 2             | 2               | 4                         |
| .2         | Техника передвижений у стола, координация.                    | 2             | 4               | 6                         |
| .3         | Точность попадания, техника.                                  | 2             | 2               | 4                         |
| .4         | Атака, контратака.                                            | 2             | 4               | 6                         |
| .5         | Подача мяча                                                   | 2             | 2               | 4                         |
| .6         | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости               | 1             | 1               | 2                         |
| .          | <b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>   | <b>11</b>     | <b>17</b>       | <b>28</b>                 |
| .1         | Удар справа, удар слева.                                      | 2             | 2               | 4                         |
| .2         | Срезка в ближнюю и дальнюю зону.                              | 2             | 2               | 4                         |
| .3         | Тактические приёмы и комбинации.                              | 2             | 4               | 6                         |
| .4         | Возврат мяча срезка слева влево.                              | 2             | 4               | 6                         |
| .5         | Теоретические примеры.                                        | 2             | 4               | 6                         |
| .6.        | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости               | 1             | 1               | 2                         |
| .          | <b>Индивидуальная подготовка.</b>                             | <b>6</b>      | <b>10</b>       | <b>16</b>                 |
| .1         | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.  | 1             | 3               | 4                         |

|     |                                                          |           |           |           |          |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 4.2 | Индивидуальный разбор упражнений.                        | 4         | 6         | 0         | 1        |
| .3  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         |           | 2        |
| .   | <b>Игры на счёт.</b>                                     | <b>5</b>  | <b>27</b> | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| .1  | Правила игры (теория).                                   | 4         | -         |           | 4        |
| .2  | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).      | -         | 26        | 6         | 2        |
| .3  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         |           | 2        |
| .   | <b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b> | <b>6</b>  | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>1</b> |
| .1  | Имитация ударов на столе.                                | 2         | 2         |           | 4        |
| .2  | Упражнения на развитие скорости удара.                   | 2         | 4         |           | 6        |
| .3  | Совершенствование подач и их приёма.                     | 1         | 3         |           | 4        |
| .4. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         |           | 2        |
| .   | <b>Контроль нормативов физического развития.</b>         | <b>3</b>  | <b>17</b> | <b>0</b>  | <b>2</b> |
| .1  | Сдача нормативов.                                        | 1         | 1         |           | 2        |
| .2  | Тесты игровые.                                           | 1         | 1         |           | 2        |
| .3  | Индивидуальная работа.                                   | 0         | 14        | 4         | 1        |
| .4  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         |           | 2        |
| .   | <b>Промежуточная аттестация</b>                          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |           | <b>2</b> |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                            | <b>47</b> | <b>97</b> | <b>44</b> | <b>1</b> |

**Рабочая программа учебного модуля второго года обучения**



| п/п | Наименование темы                                         | Теория    | Практика  | Общее кол-во часов |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|
|     | <b>Тактическая подготовка.</b>                            | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>44</b>          |
|     | 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                  |
| .   | <b>Техническая подготовка.</b>                            | <b>16</b> | <b>26</b> | <b>42</b>          |
|     | 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                  |
| .   | <b>Игровая подготовка.</b>                                | <b>11</b> | <b>31</b> | <b>42</b>          |
|     | Игры на счёт.                                             | 5         | 15        | 20                 |
|     | Парные игры.                                              | 5         | 15        | 20                 |
|     | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           | 1         | 1         | 2                  |
| .   | <b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>                 | <b>11</b> | <b>31</b> | <b>42</b>          |
|     | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 5         | 15        | 20                 |

|   |                                                    |           |            |           |          |
|---|----------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|----------|
|   | Комбинированные серии ударов                       | 5         | 15         | 0         | 2        |
|   | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1         | 1          |           | 2        |
| . | <b>Индивидуальная работа.</b>                      | <b>11</b> | <b>31</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b> |
|   | Индивидуальная короткая подача.                    | 5         | 15         | 0         | 2        |
|   | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 5         | 15         | 0         | 2        |
|   | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1         | 1          |           | 2        |
| . | <b>Промежуточная аттестация</b>                    | <b>2</b>  | <b>2</b>   |           | <b>4</b> |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                      | <b>71</b> | <b>145</b> | <b>16</b> | <b>2</b> |

**Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения**

| п/п | Наименование темы                               | Теория    | Практика  | Общее кол-во часов |
|-----|-------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|
| .   | <b>Тактическая подготовка.</b>                  | <b>15</b> | <b>27</b> | <b>42</b>          |
|     | 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                  |
| .   | <b>Техническая подготовка.</b>                  | <b>11</b> | <b>31</b> | <b>42</b>          |
|     | 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         |
| . | <b>Игровая подготовка.</b>                         | <b>11</b> | <b>31</b>  | <b>4</b>  |
|   | Игры на счёт.                                      | 5         | 15         | 2         |
|   | Парные игры.                                       | 5         | 15         | 0         |
|   | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1         | 1          | 2         |
| . | <b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>          | <b>11</b> | <b>31</b>  | <b>4</b>  |
|   | Упражнения для освоения техники и тактики игры     | 5         | 15         | 2         |
|   | Комбинированные серии ударов.                      | 5         | 15         | 0         |
|   | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1         | 1          | 2         |
| . | <b>Индивидуальная работа.</b>                      | <b>9</b>  | <b>15</b>  | <b>4</b>  |
|   | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 4         | 18         | 2         |
|   | Судейская практика                                 | 4         | 16         | 0         |
|   | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1         | 1          | 2         |
| . | <b>Промежуточная аттестация</b>                    | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>4</b>  |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                      | <b>59</b> | <b>157</b> | <b>2</b>  |
|   |                                                    |           |            | <b>16</b> |

## **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.

### **2. 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.

### **3. Индивидуальная подготовка**

#### Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

#### Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

### **4. Игры на счёт**

#### Теоретический компонент:

Правила игры.

#### Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

### **5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

#### Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

### **6. 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.

### **2. 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.

### **3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### **4. 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.

### **5. 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.

### **2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

### **3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### **4. 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.

**5. 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 в физическом развитии.        | 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          | 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. |

### 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<br>подготовка<br>.          | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | 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<br>подготовка<br>.          | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | 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<br>подготовка<br>.              | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | 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<br>элементам.<br>Тренинг. | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | 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<br>работа.               | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | 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 проведения 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 8 – 9 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» 2010.

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

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

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.

2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.

Практический компонент:

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

**5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

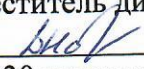
Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения классных руководителей  
МБОУ СОШ №13 МО город Армавира  
29 августа 2022 года №1  Е.Ю.  
Скрипниченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 Н.А. Добрынина  
30 августа 2022 года