**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Богучанская средняя школа №3 »**

Утверждаю:

Директор МКОУ БСШ№3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В Борисова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «настольный теннис»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст: 8-16 лет.

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Панов Роман Викторович.

Семишин Сергей Владимирович,

Коротюк Никита Сергеевич.

с. Богучаны 2024 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 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:

1год - 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:

- 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 предполагаетпроведение 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 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: | | 576 | 177 | 399 |  |

**Рабочая программа учебного модуля первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Общее кол-во часов** |
| **1.** | **Техника: совершенствование передвижения и координации.** | **15** | **15** | **30** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 2 | - | 2 |
| 1.2 | Правила распорядка. | 2 | - | 2 |
| 2.1 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | 2 | 2 | 4 |
| 2.2 | Техника передвижений у стола, координация. | 2 | 4 | 6 |
| 2.3 | Точность попадания, техника. | 2 | 2 | 4 |
| 2.4 | Атака, контратака. | 2 | 4 | 6 |
| 2.5 | Подача мяча | 2 | 2 | 4 |
| 2.6 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **3.** | **Тактика: отработка технико – тактической комбинации.** | **11** | **17** | **28** |
| 3.1 | Удар справа, удар слева. | 2 | 2 | 4 |
| 3.2 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 2 | 2 | 4 |
| 3.3 | Тактические приёмы и комбинации. | 2 | 4 | 6 |
| 3.4 | Возврат мяча срезка слева влево. | 2 | 4 | 6 |
| 3.5 | Теоретические примеры. | 2 | 4 | 6 |
| 3.6. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **4.** | **Индивидуальная подготовка.** | **6** | **10** | **16** |
| 4.1 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 1 | 3 | 4 |
| 4.2 | Индивидуальный разбор упражнений. | 4 | 6 | 10 |
| 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).** | **6** | **10** | **16** |
| 6.1 | Имитация ударов на столе. | 2 | 2 | 4 |
| 6.2 | Упражнения на развитие скорости удара. | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Совершенствование подач и их приёма. | 1 | 3 | 4 |
| 6.4. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **7.** | **Контроль нормативов физического развития.** | **3** | **17** | **20** |
| 7.1 | Сдача нормативов. | 1 | 1 | 2 |
| 7.2 | Тесты игровые. | 1 | 1 | 2 |
| 7.3 | Индивидуальная работа. | 0 | 14 | 14 |
| 7.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | 2 |
| **9.** | **Промежуточная аттестация** | **1** | **1** | **2** |
|  | **ИТОГО:** | **47** | **97** | **144** |

**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.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | сентябрь | | | | | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | | | Всего недель/  часов |
|  | 01.09.-02.09. | 03.09.-9.09. | 10.09.-16.09. | 17.09.-23.09. | 24.09.-30.09 | 01.10.-07.10. | 08.10.-14.10. | 15.10.-21.10. | 22.10.-28.10. | 29.10.-04.11. | | 05.11.-11.11. | 12.11.-18.11. | 19.11.-25.11. | 26.11.-02.12. | | 03.12.-09.12. | 10.12 .-16.12. | 17.12.-23.12. | 24.12.-30.12. | 31.12.-06.01. | 07.01.-13.01. | 14.01.-20.01. | 21.01.-27.01. | 28.01.-03.02. | | 04.02.-10.02. | 11.02.-17.02. | 18.02.-24.02. | 25.02.-03.03. | 04.03.-10.03. | 11.03.-17.03. | 18.03.-24.03. | 25.03.-31.03. | 01.04.-07.04. | 08.04.-14.04. | 15.04.-21.04. | 22.04.-28.04. | 29.04.-05.05. | 06.05.-12.05. | 13.05.-19.05. | 20.05.-26.05. | 27.05.-02.06. | 03.06.-09.06. | 10.06.-16.06. | 17.06.-23.06. | 24.06.-30.06. | 01.07.-07.07. | 08.07.-14.07. | 15.07.-21.07. | 22.07.-28.07. | 29.07.-04.08. | 05.08.-11.08. | 12.08.-18.08. | 19.08.-25.08. | 26.08.-30.08. | 31.08. |  |
| 1 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 / 144 |

Условные обозначения:

промежуточная аттестация

ведение занятий по расписанию

каникулярный период

4

общая нагрузка часов в неделю

**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-мызаня-тия** | **Приемы и методы организации занятий** | **Методический и дидактический материал** | **Техническое оснащение** |
| **1** | Тактичес-кая 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 заня-тия** | **Приемы и методы организа-ции занятий** | **Методичес-кий и дидактичес-кий 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 – учащийсяимеет 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.ЛяхаА.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.

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.