

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №19 имени А.В. Седельникова»

Утверждаю Директор МБОУ СШ №19 Шкодина И.М Приказ № от 1.09.2024г.	Согласовано от 31.08.2024г. Зам директора по УР Новикова Т.Ю.	Рассмотрено на МО учителей ФК, технологии и ОБЖ) Протокол №1 От 30.08.2024г. Руководитель МО Калашникова Н.И.
--	--	---

Учебная программа спортивной секции

«Настольный теннис»

1 год обучения

возраст учащихся: 10-15 лет
срок реализации: 1 года
уровень начального,
основного общего образования

Автор:

педагог дополнительного образования

Романенко Наталья Сергеевна

г. Красноярск

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Настольный теннис» составлена для организации образовательной деятельности по курсу «Настольный теннис» на основе:

⑩ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ФГОС ООО (приказ МОиН РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями - приказ МОиН РФ от 29.12.2014 № 1644, приказ МОиН РФ от 31.12.2015 №1577));

⑩ Примерной ООП ООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола №3/15от28.10.15));

⑩ Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, приказ МОРФ от 05.03.2004 № 1089 (с изменениями и дополнениями- приказ МОРФ от 07.06.2017 N 506).

Требований к результатам ООП ООО МАОУ СШ № 19

с учётом примерной ООП ООО, авторской программы по Настольный теннису указываются выходные данные авторской программы. Рабочая программа секции « Настольный теннис» разработана на основе примерной программы « Настольный теннис» Организация работы спортивных секций в школе и основных направлений программ, включённых в структуру ООП ООО МАОУ СШ № 19.

Рабочая программа учебного предмета Настольный теннис составлена в соответствии с Положением о рабочей программе МАОУ СШ № 19. Согласно годовому календарному графику МАОУ СШ №19 и нормам СанПиН, недельная нагрузка составляет 3 учебных часа в неделю, 108 часов в год.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации, управления образовательной деятельностью по настольный теннис и достижения планируемых результатов освоения ООП ООО МАОУ СШ № 19.

Задачи рабочей программы:

- дать представление о практической реализации компонентов ФГОС ООО при изучении учебного предмета настольный теннис.
- определить содержание, объем, порядок изучения учебного предмета настольный теннис с учетом целей, задач, особенностей образовательной деятельности МАОУ СШ № 19 и контингента обучающихся.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (учебно-методического комплекта): Данная программа является модифицированной, составлена на основе авторской программы дополнительного образования Миронова В. М. «Настольный теннис. Базовый курс» - г. Красноярск 2024.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МАОУ СШ № 19 на 69 часов и откорректирована в соответствии с производственным календарём и расписанием МАОУ СШ № 19 на 2024-2025 учебный год.

Особенностями рабочей программы учебного предмета настольный теннис являются: Повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются различные методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговая тренировка). А так же формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При организации образовательной деятельности в рамках данной рабочей программы предполагается использование следующих методов, педагогических технологий: игровые.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАОУ СШ № 19 в форме тестирования, теоретических знаний и практических умений (подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы, тест).

Планируемые результаты освоения курса

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам. Оптимальное количество детей в группе - не более 15 человек. Состав группы постоянный. Прием обучающихся в группу осуществляется по записи на платформе «Навигатор».

Целью гармоничного развития личности в 4-х аспектах: интеллектуальном, духовно-нравственном, эмоционально-эстетическом, физиологическом, условия для разработки педагогами дополнительного образования содержания, форм и способов реализации программ дополнительного образования с целью гармоничного развития личности в 4-х аспектах: интеллектуальном, духовно-нравственном, эмоционально-эстетическом, физиологическом»

Интеллектуальное развитие:

Аспект	Дети 7-9 лет	Подростки 10-14 лет	Молодёжь 15-17 лет
Умения, способности (не более 3-х)	Способность к получению, к применению новых знаний	Способность к получению, к применению новых знаний	Способность к получению, к применению новых знаний
Качества личности (не более 3-х)	Мотивация к получению новых знаний	Мотивация к получению новых знаний Готовность к осознанному выбору и	Мотивация к получению новых знаний Готовность к саморазвитию и

		построению индивидуальной траектории образования	самообразованию
--	--	--	-----------------

Духовно-нравственное развитие

Аспект	Дети 7-9 лет	Подростки 10-14 лет	Молодёжь 15-17 лет
Умения, способности (не более 3-х)	Самоконтроль	Самоконтроль	Самоконтроль
Качества личности (не более 3-х)	Ответственность	Ответственность, принятие социальных норм	Ответственность, принятие решений на основе моральных норм

Эмоционально-эстетическое развитие

Аспект	Дети 7-9 лет	Подростки 10-14 лет	Молодёжь 15-17 лет
Умения, способности (не более 3-х)	Способность к творческому труду	Способность к творческому труду	Способность к творческому труду
Качества личности (не более 3-х)	Способность находить новые решения Эмпатия	Способность находить новые решения Эмпатия	Способность находить новые решения Эмпатия

Физиологическое развитие

Аспект	Дети 7-9 лет	Подростки 10-14 лет	Молодёжь 15-17 лет
Умения, способности (не более 3-х)	Способность управлять своими	Способность управлять своими	Способность управлять своими чувствами,

более 3-х)	чувствами, эмоциями	чувствами, эмоциями	эмоциями
Качества личности (не более 3-х)	Психологическая устойчивость к стрессорам	Психологическая устойчивость к стрессорам	Психологическая устойчивость к стрессорам

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе тренировочных занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение проводить самоанализ своей работы и исправлять свои ошибки;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивной игре – настольный теннис и его роли в укреплении здоровья;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и физическими упражнениями.

Критерии оценки и формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Диагностика по общефизической и технической подготовке обучающихся ведётся лично педагогом, с помощью таблиц: «Нормативы технической подготовки» и «Нормативы общефизической подготовки».

Содержание программы

1. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Содержание инвентаря и уход за ним.
2. *Обучение* перемещений у стола с мячом. Упражнения с мячом. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Тренировка правильного и быстрого перемещений у стола.
3. *Обучение* многократным подбиваниям мяча ракеткой, индивидуально у стенки, с партнером у стола. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, стену.
4. *Обучение* различным видов жонглирования мячом; ударов по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ударов по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

5. *Повторение* различных видов жонглирования мячом; ударов по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ударов по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

6. *Обучение* различным видам жонглирования мячом; в “тройках”, “четверках”

7. *Совершенствование* различных видов жонглирования мячом:

- жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;

- жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки;

- жонглирование теннисного мяча с ракеткой одной и двумя руками;

8. Игра «*Переправа*» Партнеры, стоя на близком расстоянии, отбивают друг другу мяч слета. Поймай мяч в воздухе, один партнер накидывает мяч на ракетку другому.

9. *Обучение* ударам открытой и закрытой ракеткой. Удары по мячу справа и слева открытой и закрытой ракеткой. Отработка индивидуально у стенки, с партнером у стола. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, стену.

10. *Обучение* ударам по мячу справа и слева открытой и закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

11. *Повторение* навыков ударов по мячу справа и слева открытой и закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу

правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

12. Повторение ударов по мячу справа и слева открытой и закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.

13. Совершенствование ударов по мячу справа и слева открытой и закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.

14. Игра на счет открытой и закрытой ракеткой в парах, в четверках.

15. Игра «*Паровозик*» На одной стороне стола располагается один или два игрока, а на второй- команда из 3-4 игроков, игроки поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны.

16. Обучение различным видам жонглирования мячом; в “тройках”, “четверках”

17. . *Повторение* различных видов жонглирования мячом:

- жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;

- жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки;

- жонглирование теннисного мяча с ракеткой одной и двумя руками;

18. Обучение удержанию мяча с партнером у стола. Играют до тех пор, пока мяч не упадет на пол. Затем играет другая пара.

Победившей считается та пара, которая дольше всех держала мяч на столе по количеству раз.

19. *Повторение* техники ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола.
20. *Повторение* техники ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола.
21. *Совершенствование* ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.
22. *Совершенствование* ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.
23. *Игра на счет* в парах, в тройках, в четверках у стола с применением ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой.
24. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером закрытой и открытой ракеткой у стола.
25. Игра в настольный теннис в паре, левой рукой, нестандартной хваткой,
26. Игра в паре на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча об свою половину стола, предметами;- Заменяющими ракетку (доска, книга), на столе нестандартных размеров (школьных партах).
27. Игра «*Диагональ*» На одном столе играют 4 человека. У каждого ракетка и 1 мяч на двоих. Играют друг против друга те, которые стоят по диагонали. Играют на счет. Далее победители играют с победителями, а проигравшие - с проигравшими.
28. Игра «*Солнышко*» Все играющие бегут вокруг стола по часовой стрелке, поочередно отбивая мяч. Отбив мяч, переходят на другую сторону стола, дожидаются своей очереди, отбивают мяч и снова перебегают на другую сторону стола. После потери мяча

2 или 3 раза игрок выбывает. Каждый выбывающий из игры, кладет свою ракетку в любое место на столе с целью усложнения игры для других игроков. Когда у стола остается двое, то они разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

Следующая игра происходит в обратном направлении (против часовой стрелки). Последующая игра выполняется с чередованием направлений движения. Сначала все игроки бегут по часовой стрелке, после выбывания первого игрока из игры, начинают перемещаться против часовой стрелки, как только второй игрок выбывает из игры, все меняют направление движения по часовой стрелке. Так продолжается после каждого выбывания игрока из игры. Другой вариант игры может быть таким: На одной стороне стола все играют правыми руками, на другой – левыми.

29. Игра *«Пограничник»* Игрок (пограничник) охраняет свою границу (свою сторону стола). «Шпион» пытается дать пограничнику неудобный мяч, чтобы пограничник не смог его отразить, и мяч шпиона попал (перешел границу) на границу. Если ему это удастся, то он становится на место пограничника. Если пограничник не ошибается и все же отражает мяч, то он играет до тех пор, пока не ошибется.

30. Игра *«Снайпер»* Игроки становятся в колонну по одному с одного края теннисного стола. На другом краю стола мелом рисуется круг (цель) в любой зоне стола (по выбору). Инструктор набрасывает мяч впередистоящему, игрок должен отразить мяч и попасть в цель. Если ему удалось попасть в цель, он продолжает дальше отражать мяч до тех пор, пока не ошибется. Отразив мяч, игрок становится в конец колонны. Это же задание выполняет следующий игрок. Выигрывает тот, кто большее количество раз попадет в цель. В конце игры цель рисуется в другой зоне стола и начинается новая игра.

31. Игра *«Два против пяти»*. На одной стороне теннисного стола двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне - команда из пяти игроков также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку

следующему игроку. Игра ведется на счет. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару и игру начинают снова.

32. Игра «Обстрел». Игроки делятся по парам. У одного играющего 5 мячей, которые он по очереди в быстром темпе хаотично набрасывает другому. Другой игрок пытается быстро их отразить, не допуская ошибок. Как только все 5 мячей оказываются на стороне отражающего, они меняются ролями.

33. Обучение подрезке справа. Согласованные движения во время выполнения подрезки, скоординированность движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Подрезка справа на столе по подброшенному тренером или партнером мячу. Подрезка слева на столе по подброшенному тренером или партнером мячу.

34. Обучение подрезки справа. Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

35. Повторение подрезки справа. Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

36. Повторение подрезки справа. Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.

37. Совершенствование подрезки справа. Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.

38. Обучение подрезке слева. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Подрезка справа на столе по подброшенному тренером или партнером мячу. Подрезка слева на столе по подброшенному тренером или партнером мячу.

39. Повторение подрезки слева. Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

40. *Повторение подрезки слева.* Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.
41. *Совершенствование подрезки слева.* Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.
42. *Совершенствование подрезки слева.* Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.
43. *Игра на счет в парах, в тройках, в четверках у стола с применением подрезки справа и слева*
44. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером с применением подрезки справа и слева у стола.
45. *Обучение накату справа.* Исходная стойка и перемещение центра тяжести, положение руки во время выполнения наката. Имитация выполнения наката справа с ракеткой без мяча. Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.
46. Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером с большим количеством мячей.
47. *Повторение наката справа.* Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.
48. *Повторение наката справа.* Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.
49. *Совершенствование наката справа.* Выполнение партнерами наката справа на столе по прямой, по диагонали.
50. *Совершенствование наката справа.* Выполнение партнерами наката справа на столе по прямой, по диагонали.
51. *Игра на счет в парах, в тройках, в четверках у стола с применением наката справа.*
52. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером с применением наката подрезки справа и слева у стола.

53. Обучение *накату слева*. Исходная стойка и перемещение центра тяжести, положение руки во время выполнения *наката*. Имитация выполнения *наката слева* с ракеткой без мяча. Удар *накатом* на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.
54. *Повторение наката слева*. Удар *накатом* на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.
55. *Повторение наката слева*. Удар *накатом* на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.
56. *Совершенствование наката слева*. Выполнение партнерами *наката слева* на столе по прямой, по диагонали.
57. *Игра на счет* в парах, в тройках, в четверках у стола с применением *наката слева*.
58. *Игра на счет* в парах, в тройках, в четверках у стола с применением *наката справа и слева*.
59. Игра «*Радуга*» Игрывают две команды. Заранее выбираются цвета, которые будут обозначать выполнение какого – либо технического элемента. Например, зеленый - «*накат с правой стороны*» правой рукой, красный – «*накат с левой стороны*» правой рукой, желтый - «*накат с левой стороны*» левой рукой, синий - «*накат с правой стороны*» левой рукой, Второй вариант игры с применением технического элемента «*подрезка*». Зеленый - «*подрезка с левой стороны*» левой рукой, красный - «*подрезка с правой стороны*» правой рукой, желтый - «*подрезка с правой стороны*» правой рукой, синий - «*подрезка с левой стороны*» левой рукой. Цвет называет тот, кто первым подает мяч. Подающий должен подавать мяч в середину стола.
60. «*Третий не лишний*» Теннисные столы стоят торцовыми сторонами к игроку. Игрок встает между двух столов на расстоянии 1,5 метра, выполняет *накат справа*, затем поворачивается и выполняет *накат слева* у другого стола (с других сторон стола стоят игроки и подают мяч). Точно также выполняется *подрезка*. На одном столе выполняется *подрезка справа*, на другом – *слева*.

Как только игрок отразил мяч, он становится в конец колонны. Выигрывает та команда, игроки которой не ошиблись в цветовом обозначении и сумели при этом отразить удар противника.

61. Обучение. Поддача. Упражнения с подбросом мяча. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером

62. *Повторение* подачи мяча на столе. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене.

63. *Повторение* подачи мяча на столе. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене.

64. *Совершенствование* подачи мяча. Выполнение подачи мяча на столе по прямой, по диагонали, в нарисованную мелом на столе мишень. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.

65. Игра на счет в парах, в тройках, в четверках у стола с применением подачи.

66. Обучение *плоскому удару*. Обучение движению ракетки, положению кисти и предплечья в момент встречи с мячом.

Имитация плоского удара без мяча. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

67. *Повторение плоского удара*. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером прямой, по диагонали.

68. *Совершенствование плоского удара*. Удар на столе по мячу в игре.

69. *Игра на счет* в парах, в тройках, в четверках у стола с применением плоского удара.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ секции «Настольный теннис 1» ,
педагог дополнительного образования: Романенко Наталья Сергеевна.**

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4	5
1/1	02.09	02.09	1. Инструктаж по ТБ. Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Имитационные упражнения и тренировки у стола.	Соблюдать. правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать. нейтральную стойку теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.
2/2	05.09	05.09	2. <i>Обучение</i> перемещениям у стола с мячом. Упражнения с мячом. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Тренировка правильного и быстрого перемещений у стола.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений.
3/3	09.09	09.09	3. <i>Обучение</i> многократным подбиваниям мяча ракеткой, индивидуально у стенки, с партнером у стола. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, стену.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
4/4	12.09	12.09	4. <i>Повторение</i> многократных подбиваний мяча ракеткой, индивидуально у стенки, с партнером у стола. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, стену.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.

5/5	16.09	16.09	5. <i>Повторение</i> различных видов жонглирования мячом; ударов по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; ударов по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
6/6	19.09	19.09	6. <i>Обучение</i> различным видам жонглирования мячом; в “тройках”, “четверках”	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
7/7	23.09	23.09	7. <i>Совершенствование</i> различных видов жонглирования мячом: - жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса; - жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки; - жонглирование теннисного мяча с ракеткой одной и двумя руками;	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
8/8	26.09	26.09	8. <i>Игра «Переправа»</i> Партнеры, стоя на близком расстоянии, отбивают друг другу мяч слета. Поймай мяч в воздухе, один партнер накидывает мяч на ракетку другому.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
9/9	30.09	30.09	9. Обучение ударам закрытой ракеткой. Удары по мячу справа и слева закрытой ракеткой. Отработка индивидуально у стенки, с партнером у стола. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, стену.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
10/10	03.10	03.10	10. Обучение ударам по мячу справа и слева закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	Осваивать технику жонглирования.

11/11	07.10	07.10	11. <i>Повторение</i> ударов по мячу справа и слева закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	Проявлять меткость и координацию при выполнении упражнений.
12/12	10.10	10.10	12. <i>Совершенствование</i> ударов по мячу справа и слева закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
13/13	14.10	14.10	13. <i>Совершенствование</i> ударов по мячу справа и слева закрытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
14/14	17.10	17.10	14. Игра на счет открытой и закрытой ракеткой в парах, в четверках.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
15/15	21.10	21.10	15. <i>Игра «Паровозик»</i> На одной стороне стола располагается один или два игрока, а на второй- команда из 3-4 игроков, игроки поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
16/16	24.10	24.10	16. Удержания мяча с партнером у стола. Играют до тех пор, пока мяч не упадет на пол. Затем играет другая пара. Победившей считается та пара, которая дольше всех держала мяч на столе по количеству раз.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.

17/17	28.10	28.10	17. Удержания мяча с партнером у стола. Играют до тех пор, пока мяч не упадет на пол. Затем играет другая пара. Победившей считается та пара, которая дольше всех держала мяч на столе по количеству раз.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
18/18	31.11	31.11	18. <i>Обучение</i> ударам по мячу справа и слева открытой ракеткой. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
19/19	07.11	07.11	19. <i>Повторение</i> ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
20/20	11.11	11.11	20. <i>Повторение</i> ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером у стола.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
21/21	14.11	14.11	21. <i>Совершенствование</i> ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
22/22	18.11	18.11	22. <i>Совершенствование</i> ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой, техники перемещений у стола. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
23/23	21.11	21.11	23. <i>Игра на счет</i> в парах, в тройках, в четверках у стола с применением ударов по мячу справа и слева открытой ракеткой.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
24/24	25.11	25.11	24. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером закрытой и открытой ракеткой у стола.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
25/25	28.11	28.11	25. Игра в настольный теннис в паре, левой рукой, нестандартной хваткой	Проявлять качества, быстроты и координации при

				выполнении упражнений.
26/26	02.12	02.12	26. Игра « <i>Диагональ</i> » На одном столе играют 4 человека. У каждого ракетка и 1 мяч на двоих. Играют друг против друга те, которые стоят по диагонали. Играют на счет. Далее победители играют с победителями, а проигравшие - с проигравшими. Игра в паре на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча об свою половину стола, предметами; -Заменяющими ракетку(доска, книга),на столе нестандартных размеров (школьных партах).	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
27/27	05.12	05.12	27. Игра в парах на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча об свою половину стола, предметами;заменяющими ракетку(доска, книга),на столе нестандартных размеров (школьных партах).	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
28/28	09.12	09.12	28. Игра « <i>Солнышко</i> ». Все играющие бегут вокруг стола по часовой стрелке, поочередно отбивая мяч. Отбив мяч, переходят на другую сторону стола, дожидаются своей очереди, отбивают мяч и снова перебегают на другую сторону стола. После потери мяча 2 или 3 раза игрок выбывает. Следующая игра происходит в обратном направлении (против часовой стрелки). Последующая игра выполняется с чередованием направлений движения. Сначала все игроки бегут по часовой стрелке, после выбывания первого игрока из игры, начинают перемещаться против часовой стрелки, как только второй игрок выбывает из игры, все меняют направление движения по часовой стрелке . Так продолжается после каждого выбывания игрока из игры. Другой вариант игры может быть таким: На одной стороне стола все играют правыми руками, на другой – левыми. отражает мяч, то он играет до тех пор, пока не ошибется.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
29/29	12.12	12.12	29. Игра « <i>Пограничник</i> » Игрок (пограничник) охраняет свою границу (свою сторону стола). «Шпион» пытается дать пограничнику неудобный мяч, чтобы пограничник не смог его отразить, и мяч шпиона попал	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.

			(перешел границу) на границу. Если ему это удастся, то он становится на место	
30/30	16.12	16.12	30. Игра « <i>Снайпер</i> ». Игроки становятся в колонну по одному с одного края теннисного стола. На другом краю стола мелом рисуется круг (цель) в любой зоне стола (по выбору). Инструктор набрасывает мяч впередистоящему, игрок должен отразить мяч и попасть в цель. Если ему удалось попасть в цель, он продолжает дальше отражать мяч до тех пор, пока не ошибется. Отразив мяч, игрок становится в конец колонны. Это же задание выполняет следующий игрок. Выигрывает тот, кто большее количество раз попадет в цель. В конце игры цель рисуется в другой зоне	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
31/31	23.12	23.12	31. Игра « <i>Два против пяти</i> ». На одной стороне теннисного стола двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне - команда из пяти игроков также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Игра ведется на счет. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару и игру начинают снова.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
32/32	26.12	26.12	32. Игра « <i>Обстрел</i> ». Игроки делятся по парам. У одного играющего 5 мячей,	Проявлять координацию при выполнении упражнений.

			которые он по очереди в быстром темпе хаотично набрасывает другому. Другой игрок пытается быстро их отразить, не допуская ошибок. Как только все 5 мячей оказываются на стороне отражающего, они меняются ролями.	
33/33	28.12	28.12	33. Обучение <i>подрезке справа</i> . Согласованные движения во время выполнения подрезки, скоординированность движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Подрезка справа на столе по подброшенному тренером или партнером мячу. Подрезка слева на столе по подброшенному тренером или партнером мячу.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
34/34	09.01	09.01	34.Обучение <i>подрезке справа</i> . Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
35/35	13.01	13.01	35. <i>Повторение подрезки справа</i> . Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
36/36	16.01	16.01	36. <i>Повторение подрезки справа</i> . Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
37/37	20.01	20.01	37. <i>Совершенствование подрезки справа</i> . Подрезка справа на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.	Проявлять координации при выполнении упражнений.
38/38	23.01	23.01	38. Обучение <i>подрезке слева</i> . Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки,	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.

			скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Подрезка справа на столе по подброшенному тренером или партнером мячу. Подрезка слева на столе по подброшенному тренером или партнером мячу.	
39/39	27.01	27.01	39. <i>Обучение подрезки слева.</i> Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
40/40	30.01	30.01	40. <i>Повторение подрезки слева.</i> Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
41/41	03.02	03.02	41. <i>Совершенствование подрезки слева.</i> Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
42/42	06.02	06.02	42. <i>Совершенствование подрезки слева.</i> Подрезка слева на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в игре.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
43/43	10.02	10.02	43. <i>Игра на счет в парах, в тройках, в четверках у стола с применением подрезки справа и слева</i>	Проявлять координацию при выполнении упражнений
44/44	13.02	13.02	44. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером с применением подрезки справа и слева у стола.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
45/45	17.02	17.02	45. <i>Обучение накату справа.</i> Исходная стойка и перемещение центра тяжести, положение руки во время выполнения наката. Имитация выполнения наката справа с ракеткой без мяча. Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.

46/46	20.02	20.02	46. Обучение <i>наката справа</i> . Удар <i>накатом</i> на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
47/47	24.02	24.02	47. <i>Повторение наката справа</i> . Удар <i>накатом</i> на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
48/48	27.02	27.02	48. <i>Повторение наката справа</i> . Удар <i>накатом</i> на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
49/49	03.03	03.03	49. <i>Совершенствование наката справа</i> . Выполнение партнерами <i>наката справа</i> на столе по прямой, по диагонали.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях.
50/50	06.03	06.03	50. <i>Совершенствование наката справа</i> . Выполнение партнерами <i>наката справа</i> на столе по прямой, по диагонали.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.
51/51	10.03	10.03	51. <i>Игра на счет</i> в парах, в тройках, в четверках у стола с применением <i>наката справа</i> .	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
52/52	13.03	13.03	52. Упражнения, направленные на удержания мяча с партнером с применением <i>наката подрезки справа и слева</i> у стола.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
53/53	17.03	17.03	53. Обучение <i>накату слева</i> . Исходная стойка и перемещение центра тяжести, положение руки во время выполнения <i>наката</i> . Имитация выполнения <i>наката слева</i> с ракеткой без мяча. Удар <i>накатом</i> на столе по	Выполнять игровые действия в усложненных условиях

			мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	
54/54	20.03	20.03	54. <i>Повторение наката слева.</i> Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
55/55	24.03	24.03	55. <i>Повторение наката слева.</i> Удар накатом на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером по прямой, по диагонали, в цель, нарисованную мелом на столе.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
56/56	27.03	27.03	56. <i>Совершенствование наката слева.</i> Выполнение партнерами наката слева на столе по прямой, по диагонали.	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
57/57	03.04	03.04	57. <i>Совершенствование наката слева.</i> <i>Выполнение партнерами наката слева на столе по прямой, по диагонали.</i>	Проявлять качества, быстроты и координации при выполнении упражнений.
58/58	07.04	07.04	58. <i>Игра на счет</i> в парах, в тройках, в четверках у стола с применением наката справа и слева.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях
59/59	10.04	10.04	59. <i>Игра «Радуга».</i> Игруют две команды. Заранее выбираются цвета, которые будут обозначать выполнение какого – либо технического элемента. Например, зеленый - «накат с правой стороны» правой рукой, красный – «накат с левой стороны» правой рукой, желтый - «накат с левой стороны» левой рукой, синий - «накат с правой стороны» левой рукой, Второй вариант игры с применением технического элемента «подрезка». Зеленый - «подрезка с левой стороны» левой	Выполнять игровые действия в усложненных условиях

			рукой, красный - «подрезка с правой стороны» правой рукой, желтый - «подрезка с правой стороны» правой рукой, синий - «подрезка с левой стороны» левой рукой. Цвет называет тот, кто первым подает мяч. Подающий должен подавать мяч в середину стола.	
60/60	14.04	14.04	60. <i>«Третий не лишний»</i> Теннисные столы стоят торцовыми сторонами к игроку. Игрок встает между двух столов на расстоянии 1,5 метра, выполняет накат справа, затем поворачивается и выполняет накат слева у другого стола (с других сторон стола стоят игроки и подают мяч). Точно также выполняется подрезка. На одном столе выполняется подрезка справа, на другом – слева. Как только игрок отразил мяч, он становится в конец колонны. Выигрывает та команда, игроки которой не ошиблись в цветовом обозначении и сумели при этом отразить удар противника.	Выполнять игровые действия в усложненных условиях
61/61	17.04	17.04	61. Обучение подаче. Упражнения с подбросом мяча. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	Проявлять координацию при выполнении упражнений
62/62	21.04	21.04	62. Повторение <i>подачи мяча на столе. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене.</i>	Проявлять координацию при выполнении упражнений
63/63	24.04	24.04	63. <i>Повторение</i> подачи мяча на столе. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене.	Проявлять координацию при выполнении упражнений

64/64	28.04	28.04	64. <i>Совершенствование</i> подачи мяча. Выполнение подачи мяча на столе по прямой, по диагонали, в нарисованную мелом на столе мишень. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
65/65	05.05	05.05	65. Игра на счет в парах, в тройках, в четверках у стола с применением подачи.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
66/66	12.05	12.05	66. Обучение <i>плоскому удару</i> . Обучение движению ракетки, положению кисти и предплечья в момент встречи с мячом. Имитация плоского удара без мяча. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	Проявлять координацию при выполнении упражнений
67/67	15.05	15.05	67. <i>Повторение плоского удара</i> . Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером прямой, по диагонали.	Проявлять находчивость в решении игровых задач.
68/68	19.05	19.05	68. <i>Совершенствование плоского удара</i> . Удар на столе по мячу в игре.	Проявлять находчивость в решении игровых задач.
69/69	22.05	22.05	69. <i>Игра на счет</i> в парах, в тройках, в четверках у стола с применением плоского удара.	Проявлять находчивость в решении игровых задач.

При проведении занятий воспитание осуществляется через:

1. Формирование детско-взрослой общности, которая объединяет детей и педагога общими эмоциями, традициями (которые задают определенные социально-значимые формы поведения) и доверительными отношениями;

2. побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и сверстниками, развивать социально-значимые отношения;
3. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; 5) вовлечение школьников в интересную деятельность, позволяющую им самореализовываться и получать опыт участия в социально значимых делах. 6) поддержка школьников я выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание социально-значимых традиций.

Рабочей программой предусмотрено проведение _контрольных соревнований.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и порядке проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАОУ СШ № 17 в форме .Контрольных измерительных тестов проведение _контрольных соревнований.

Материально- техническое обеспечение

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Учебно-практическое оборудование		
1.1	Столы теннисные	2шт
	Ракетки теннисные	15 шт
	Мячи теннисные	30 шт.

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 184 с., ил.
3. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
4. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.
5. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат" 2009 г.