


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Васильевская средняя школа»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
от 29.08.2024 г. протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  Е.В. Макарова
Приказ от 30.08.2024 г. №175



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пинг-понг»
(настольный теннис)

Уровень программы: *стартовый*

Срок реализации программы: *1 год (34ч.)*

Возрастная категория: *11-15 лет*

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Автор – составитель:

Строгов Александр Николаевич, учитель информатики

п. Васильевское,
2024 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность 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. 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 товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Практическая значимость Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом.

Социальная значимость предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель программы: формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Задачи:

- Укреплять здоровье;
- Содействовать правильному физическому развитию;
Приобретать необходимые теоретические знания;
Овладевать основными приемами техники и тактики;
- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.
- Прививать учащимся организаторские навыки;
- Повышать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по настольному теннису;
- Участвовать в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 11 - 15 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 1 год (34 часа). Реализация программы может быть продолжена в рамках летнего оздоровительного периода.

Формы обучения: групповая в сочетании с индивидуальной

Методы обучения: объяснительно-иллюстративные методы, интерактивные методы, игровые методы, кроме того используются следующие технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Планируемый результат:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису

Формы контроля, подведения итогов реализации образовательной программы участие в общешкольных (или муниципальных) соревнованиях. Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

2. Учебно-тематический план.

Содержание занятий	Формы аттестации/контроля	часы
Теоретические сведения		

1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	Опрос	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Опрос	1
Итого:			4
Практические занятия			
1.	Общая и специальная подготовка	Практическая работа (игра)	6
2.	Основы техники и тактики игры	Практическая работа (игра)	22
3.	Контрольные игры.	Контрольная работа (игра)	2
Итого:			30
Всего часов:			34

3. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

общая и специальная физическая подготовка

техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

Влияние физических упражнений на строение и функции организмачеловека.

Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. СФП занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Календарный учебный график

№ п/ п	тема занятия	цели и задачи занятия	оборудов ание и инвентар ь	предметн ые результат ы	планируемые результаты	Личные результат ы	Дат а	
1	2	4	5	6	7	8	9	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	- Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястн ого сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь быть дисциплиниро ванным на занятиях по настольном у теннису	Познавательные: выполнение построений, организаци онных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Проявление дисциплиниро ванн ости, трудолюб ия, упорства в достижениеице лей.		

2	<p>Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.</p>	<p>- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в</p>	<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры</p>		
---	--	--	--	---	---	--	--	--

3	<p>Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.</p>	<p>- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать</p>	<p>планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры</p>		
4	<p>Гигиена и врачебный контроль. Перемещение близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки испособыи</p>	<p>- обучение способа перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюб</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь перемещаться вперед и назад</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>		

	гры.	ия.			задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.			
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления		Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

	при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости						
6	Удары по мячу	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		

7	Удары по мячу	<p>- обучение технике высоко - далеко о удара.</p> <p>- развитие силы удара</p> <p>- воспитание трудолюбия</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высоко - далекие удары	<p>действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу	<p>- обучение технике мягким ударам перед собой</p> <p>- развитие гибкости лучезапястного</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о		

					выполнение подачи.	качестваххорошего ученика;		
9	Удары по мячу	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		

10	Подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
11	Подачи.	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	<p>действием в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		

		- воспитание эмоциональной устойчивости						
12	Подачи.	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
13	Подачи.	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястных	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		

		<p>ого сустава - воспитание эмоциональ ной устойчивос ти</p>						
14	<p>Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.</p>	<p>- обучение технике - развитие гибкости и плечевого сустава - воспитание правильно го выполнения команд</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь наносить удары справа</p>	<p>Регулятивные: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Стремление преодолеть себя</p>		
15	<p>Удар без вращения</p>	<p>- обучение технике - развитие мышц</p>	<p>Теннисный стол, ракетки,</p>	<p>Уметь быстро перемещениям</p>	<p>Коммуникативные:</p>	<p>Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы,</p>		

	мяча (толчок) справа, слева.	брюшно го пресса - воспитание нравственности	теннисн ый мяч.		соблюдать правила безопасности.	проявлять настойчивос ть в достижен ии цели,		
16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	- обучение технике - развитие силы рук и плечевог о пояса - воспитани е самостоятел ьнос ти	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	Регулятивные: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные:	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленн ых целей		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	- закрепле ние материала - развитие мышц спины - воспита ние трудолюб ия - обучен ие технике - развитие	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь самостоятел ьно выполнять физические упражнения на развитие двигательны х качеств	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Подводить самостоятельн ый итог занятия; анализировать и систематизиро вать полученные умения и навыки.		

		гибкости лучезапястн ого сустава - воспитани е эмоциональ ной устойчивост и						
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	- обучен ие технике - развитие гибкости голеностоп ного сустава - воспитани е эмоциональ ной устойчивос ти	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	Регулятивные: исполь зовать игры в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельн ость, инициативу, ответственност ь, причины неудач		
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	- повторен ие техники	Теннисн ый стол, ракетки,	Уметь последовател ьно выполнять подачу		Проявля ть правиль но		

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	теннисный мяч.	и удары	сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	<p>Регулятивные: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий теннисиста</p>	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий теннисиста	Воспитывать в себе волю к победе		

		технике - развитие гибкости лучезапястн ого сустава						
22	Выбор позици и.	- повторе ние техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональ ной устойчивост и	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирован ие социальной роли ученика. Формирован ие положитель ного отношения к учению		
23	Выбор позиции.	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого	Теннисн ый стол, ракетк и,	Уметь быстро приним ать решение , выполнять	Коммуникативные:	Формирование социальной роли ученика. Формирование		

		пояса - воспитание эмоциональ ной устойчивост и	теннисн ый мяч.	техничес ки правиль но	соблюдать правила безопасности.	положитель ного отношения к учению		
24	Игра в «крутиловк у» вправо и влево.	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястн ого сустава - воспитание эмоциональ ной устойчивост и	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещени ем вперед	Регулятивные: уважитель но относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель ности		
25	Игра в «крутиловк у» вправо и влево.	- повторе ние техники - развитие гибкости лучезапястн ого сустава - воспитани е эмоциональ ной устойчивост и	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещение м вперед	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель ности		

26	Свободная игра на столе	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости и плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<p>Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
27	Свободная игра на столе	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	Стремление к победе, умение достойно проигрывать Формирование потребности к ЗОЖ		

		<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 						
28	Игра на счет из одной, трёх партий	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<p>Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
29	Игра на счет из одной, трёх партий	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости и плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<p>Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		

		ной устойчивост и						
30	Тактика игры сразными противника ми	- обучен ие техники - развитие гибкости голеностоп ного сустава - воспитание эмоциональ ной устойчивост и	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь самостоятель но играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: . понимание и принятие цели. координацию, включаться в творческую деятельнос ть под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, с илу во время выполнения физиче ских упражнен ий		
31	Тактика игры сразными противника ми	- обучен ие техники - развит ие гибкост и	Теннисн ый стол, ракетки,	Уметь самостоятел ьно играть в настольный	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Проявлять координац ию, внимание, быстроту и		

		голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	теннисный мяч.	теннис, соблюдая правила игры	Коммуникативные: задавать вопросы.	ловкость во время проведения игры.		
32	Основные тактические варианты игры.	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		

33	<p>Основные тактические варианты игры.</p>	<p>совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости</p>	<p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p>	<p>Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры</p>	<p>правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.</p>		
----	--	---	--	---	---	---	--	--

		<p>линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости</p>						
34	Соревнования	<p>- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости</p>	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<p>Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость вовремя проведения игры.</p>		

4. Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий теннисом в школе следующее оборудование и инвентарь:

Сетка для настольного тенниса – 2 шт.

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.

Мячи для настольного тенниса.

Стол для настольного тенниса – 2 шт.

Оценочные материалы:

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Количество ударов</i>	<i>оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	50 30-45	Хорошо Удовлет.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50 30-45	Хорошо Удовлет.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50 30-45	Хорошо Удовлет.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлет.
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.
9.	Игра накатами слева по	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлет.

	прямо й (в правы й угол стола)		
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хоро шо Удовл ет.
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	Хорошо

5. Список литературы

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004 Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000 О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2000